

糖尿病足的预防及护理

符 静

(重庆市公共卫生医疗救治中心,重庆 400030)

【摘要】糖尿病足是指糖尿病患者踝关节及足部血管、神经出现病变,从而导致足部供血不足引起的疾病。患者会出现足部疼痛、麻木以及皮温降低等症状,严重者还会影响肌肉以及骨骼,甚至会导致截肢。糖尿病足是糖尿病最常见的并发症之一,同时也是糖尿病较为严重的并发症,是糖尿病患者致残、致死的主要原因。糖尿病患者一旦发现足破损或皮肤颜色变化,要及时治疗、护理,避免糖尿病足进一步恶化。在患者的日常生活中,护理人员一定要加强糖尿病的管理,加强糖尿病足的预防和护理,做到早发现、早治疗,消除足部隐患,减轻糖尿病足患者的身心痛苦,提高患者的生活质量。糖尿病足病程较长,难以治愈,截肢率与致死率较高。目前,我国糖尿病足治愈率提高,截肢率下降,但糖尿病足的发病率却逐年升高,因此人们要高度重视,积极做好糖尿病足的预防。

【关键词】糖尿病;预防;护理

1 控制血糖和体重

在日常生活中,糖尿病患者要控制血糖和体重,有效控制血糖和体重对糖尿病病情发展有着重要作用。糖尿病患者可以注射胰岛素或口服降糖药控制血糖,从而尽可能减少糖尿病足的发病因素。同时,体重与糖尿病有着密切关系。过于肥胖是诱发糖尿病并发症的危险因素之一,甚至会加重糖尿病并发症。如果糖尿病患者体重过大,会增加其对足部的施加力,导致患者足部胼胝,从而诱发糖尿病足。所以糖尿病患者要控制血糖和体重。

2 戒烟戒酒

研究表明,吸烟、饮酒是诱发糖尿病足的重要因素。如果患者长期饮酒,会使动脉血管张力下降,同时还会影响患者的免疫系统。另外,酒精会麻痹患者的神经,导致患者不能及时感知足部情况,从而诱发糖尿病足。烟草中含有大量的尼古丁,长期吸烟会引起周围血管痉挛,加重患者肢体疼痛,从而加重动脉硬化,致使病情加重。所以,戒烟戒酒对糖尿病足的防控有着重要作用。

3 健康教育

定期接受健康教育可以有效预防糖尿病足。有些社区会定期开展糖尿病足的知识讲座,目的是让糖尿病患者充分了解糖尿病足的相关知识,如发病机制和病理,糖尿病足的临床表现、诊断、并发症以及预后,目前治疗糖尿病足的方法和效果,教授患者如何严格控制血糖、改善血脂代谢紊乱,督促和指导患者严格按照医嘱规范治疗和用药。此外,糖尿病患者要掌握合理膳食的相关知识,在日常生活中合理饮食,控制碳水化合物、脂肪以及蛋白质,清淡饮食,少食多餐,多食用一些低脂、低糖、低盐和高纤维素的食物,保障身体健康。同时患者也要养成良好的卫生习惯,避免细菌感染。

4 足部护理

在日常生活中,糖尿病足患者可以用温水足浴,足浴时一定要选择合适的水温,足浴时间最好不要超过20分钟。温水足浴可以缓解疲劳、舒缓情绪、放松身心,同时还可以刺激足部血管扩张,加强血液循环,改善糖尿病足患者足部皮肤状况。

同时,糖尿病足患者要每天检查足部情况,观察足部皮肤的弹性、色泽、温度以及动脉搏动等情况。一旦发现足部皮肤破损和溃烂,一定要及时就医,防止足部感染。此外,糖尿病患者要勤剪指甲,减少细菌感染的可能性,剪指甲时要注意避

免划伤皮肤。研究显示,大部分糖尿病患者足部受伤的原因是鞋子不适。鞋子过小、过硬、过窄都不适合糖尿病患者。因此,在日常生活中患者要选择透气、吸汗、舒适和防菌的鞋子,鞋子要有一定的弹性,具备一定的减震效果。

5 心理护理

糖尿病足是一种慢性疾病,具有病程长、并发症多的特点,会给患者带来巨大的心理压力。所以在日常护理过程中,护理人员一定要格外注意患者的心理护理,发现患者有烦躁、抑郁等不良情绪时,要及时开导、关怀,尽量疏导其不良情绪,避免情绪不稳定引起体内激素水平发生变化,从而导致血糖升高,加重病情。

6 患者进行必要的生活指导

患者进行必要的生活指导。①首先是用药方面。根据医嘱,护理人员应该告知患者正确的用药方法以及药物的服用时间,并对患者的服药情况进行监督;②其次是饮食方面。护理人员应该根据患者的实际情况,为患者制定科学、营养的饮食方案,并给予低糖、低盐、低脂肪、清淡易消化、富含维生素饮食;③最后是日常运动方面。护理人员可以根据患者的实际情况,为患者安排例如散步、打太极拳、练气功等日常运动,帮助患者充实日常生活的同时增强身心健康。④糖尿病足患者要多运动。规律运动有助于增强机体对胰岛素的敏感性,从而加速对葡萄糖的利用,有益于控制血糖。同时,多运动可以降低血液黏稠度,从而改善血液循环,改善患者的症状。

总之,糖尿病足患者一定要加强护理,要从血糖控制、饮食、运动、生活习惯、用药以及心理等各个方面干预,延缓病情进展,提高生活质量。

参考文献:

- [1]周洪菱.医院健康教育对糖尿病患者遵医嘱行为的影响[J].慢性病杂志,2017,12(3):213.
- [2]屈新云,杨圆圆.健康教育对糖尿病病人并发糖尿病足的影响[J].全科护理,2016,7(10A):2619-2620.
- [3]范丽风,李峥,陆菊明.强化教育干预对糖尿病足预防的中远期效果[J].中华老年多器官疾病杂志,2017,5(1):24-29.
- [4]朱家源,李新强,唐冰,等.糖尿病足溃疡的创面处理:“创面床准备”[J].中国实用内科杂志,2016,27(7):594.
- [5]范丽风,李峥,陆菊明.强化教育干预对糖尿病足预防的中远期效果[J].中华老年多器官疾病杂志,2017,5(1):24-29.