

糖尿病足早期识别与家庭护理要点

□李明仿 明光市中医院内三科

在现代社会中,糖尿病已经成为一个全球性的健康挑战。然而,糖尿病可怕的不只是疾病本身,还有其引发的一系列并发症,糖尿病足就是其中之一,如果不及时治疗,可能还会导致截肢等严重后果。本篇文章将带大家了解糖尿病足的早期识别与家庭护理要点。

一、了解糖尿病足

什么是糖尿病足?

糖尿病足是由于糖尿病患者长期高血糖,导致神经病变和血管病变,使足部出现感染、溃疡、深层组织损伤的一种严重并发症。轻者可能表现为足部畸形、皮肤干燥和发凉,重者则可能出现足部溃疡或坏疽。糖尿病足也是糖尿病患者截肢、致残的主要原因。

糖尿病足的早期识别

神经病变:患者初期可能会感觉到足部有刺痛感,甚至还会有烧灼感等,这些症状通常从脚趾开始出现,随后逐渐向上蔓延。同时,患者足部对于一些痛感、温度或是压力的敏感度有所下降,一些轻微触碰也无法察觉。由于神经受损,患者的足部肌肉还可能逐渐萎缩,从而引起脚趾弯曲、足弓塌陷等问题。

血管病变:由于血管病变的因素,患者可能会因供血不足,而导致足部出现苍白、发绀等情况。和正常

人群相比,患者的足部温度较低,且会由于供血不足而在行走时感到疼痛,通常休息后可以得到缓解,但随着病情发展,行走的距离会逐渐缩短。

感染:由于患者足部的感知能力有所下降,因此一些微小的伤口患者往往无法感知,且伤口周围的皮肤会出现红肿、发热、疼痛等症状,感染加重时,伤口处还可能出现脓性分泌物和异味。

足部干裂:由于糖尿病病会引起患者足部的皮肤缺水 and 萎缩,因此患者的足部皮肤会逐渐变得粗糙,甚至会出现干裂和脱皮的现象。

二、糖尿病足的家庭护理要点

日常检查

为了防止病情进一步恶化,患者应当每天细致检查足部皮肤,尤其是一些易受损或不易察觉的地方,例如脚趾间和足底等部位。有困难的患者还可以使用镜子或是让家人帮忙检查。检查时,不仅要观察足部有无破损,还要观察皮肤的颜色、温度、湿度等,以及是否存在红肿、水泡等异常情况。

保持足部清洁

患者应当每日用干净的温水清洗足部,水温应当在37℃-40℃,避免使用过热的水,也不要使用刺激性强的清洁剂,以免对足部造成损伤。清

洗完毕后,使用干净的毛巾轻柔擦拭,尤其是脚趾间等区域,避免残留水分造成真菌感染。如果患者有足部干裂等情况,可以使用温和的保湿用品进行护理,减少干裂和脱皮的情况。

修剪指甲

定期修剪脚趾的指甲,保证其平整光滑,避免指甲过长或是过短。修剪时,可以使用专业的指甲剪,动作要小心轻柔,以免损伤皮肤。修剪后可以磨平指甲边缘,以减少划伤的风险。

选择合适的鞋袜

糖尿病足患者应当选择一些透气性较好,且穿着宽松舒适的鞋子,避免穿着高跟鞋等款式。穿鞋前仔细检查,确保鞋内无异物和破损,以免挤压或划伤足部。袜子则应当选择吸湿透气的棉质袜子,松紧适度,每日清洗更换袜子,保持足部的干净清爽。

避免足部受伤

患者要避免光脚行走,尤其是在户外或是不平坦的地面上。如需使用锋利工具,应当格外注意,以免造成割伤、划伤。由于患者足部的感知度降低,也要尽量避免热水袋或电热毯等加热设备直接接触足部,以防造成烫伤。一旦发现足部出现破损或是红肿等情况,应当及时就医治疗,在医护人员的指导下服用药物,并采取局部消毒措施。不要自行处理伤口,以免加重病情或是导致其他并

发症。

控制血糖

糖尿病足作为糖尿病的严重并发症之一,患者首先要控制好自身血糖水平,在日常生活习惯和饮食上多加注意,谨遵医嘱,按时用药治疗,定期监测血糖水平,并根据医生建议调整治疗方案。保持血糖稳定也是预防糖尿病足加重的关键因素。

促进血液循环

患者可以根据自身情况,在医生的指导下制订一些合理的锻炼计划,不但可以提升身体抵抗力,还能够改善足部的血液循环状况,避免病情加重。锻炼时,可以选择一些舒缓的有氧运动,例如快走、腿部运动、骑车等。避免长时间保持坐姿或站姿,可以定期变换姿势以减轻下肢负担。睡前可以将双脚抬高保持数分钟,以促进血液回流。

心理支持

由于病情原因,患者可能存在疼痛、活动受限等问题,更易产生焦虑、担忧等负面情绪。此时家属应当给予患者足够的耐心和关怀,帮助患者树立积极战胜疾病的心态,给予患者一定的心理支持。

糖尿病足虽然是一种严重的并发症,但只要可以尽早识别,并采取正确的家庭护理措施,就可以在一定程度上降低其发生概率和影响程度,提升患者的生活质量。

全麻会让人变傻吗？关于麻醉的认知误区

□杨梦颖 砀山县人民医院麻醉科

在现代医学中,全麻已逐渐成为许多手术中不可或缺的一部分,它为患者提供了无痛、舒适的手术体验,也能更好地保证手术的顺利,然而,尽管全麻技术已经发展比较成熟,但关于全麻的误解和谣言仍然广泛存在,不仅会引发患者以及家属的担忧,甚至还可能会影响他们对于手术的选择与配合,下面来为大家规避谣言与误区,从而帮助患者以及公众更好地理解全麻的真正作用以及安全性。

一、全麻的定义

全身麻醉是一种通过药物使患者进入无意识、无痛、肌肉松弛状态的医疗手段,广泛应用于各种手术中,此种状态下患者并不会感受到疼痛,也不会对周围的环境产生记忆以及意识,以便于进行手术或者其他医疗操作。全麻包含静脉麻醉药物、吸入麻醉药物、镇痛药物等,主要适用于各种需要全身无痛、肌肉松弛以及意识丧失的手术中,常见的包含大型手术(如心脏手术、腹部手术、神经外科手术等)、复杂手术(需要长时间操作或涉及多个部位的手术)以及无法配合的患者(如儿童、精神障碍患者等,无法在清醒状态下耐受手术操作),但此操作过程中所使用的药物

都是经过严格的筛选以及临床试验所获得的,并且具备高度的安全性以及可靠性,通常不会在机体内残留过长的时间。

二、关于麻醉的认知误区

全麻会让人变傻

很多人会担心全麻之后对智力造成影响,或者导致长期的认知功能障碍,其实全麻作为一种可逆性的中枢神经系统抑制状态,其麻醉作用是暂时性的,在手术完成之后,其麻醉药物可以逐渐从体内代谢排出体外,之后患者的意识以及认知功能也会逐渐性恢复,并且也有大量的研究证实,患者在麻醉之后数月甚至数年其智力水平、记忆力以及注意力等较之术前并不会存在明显的差异性。虽然部分患者在手术后可能会出现短暂性的认知功能障碍,例如注意力不集中、记忆力减退等情况,但是这通常都只是暂时性的,并非由于全麻药物所直接导致的。

全麻对儿童大脑发育影响巨大

虽然有部分动物的实验显示,某些麻醉药物在幼年动物当中可能会导致神经细胞凋亡以及学习记忆障碍,但人类与动物在生理以及发育上均会存在差异,不能简单地将动物实验结果直接套用到人类儿童身上。现阶段

研究证实单次短时间的全麻并不会对儿童的智力发育造成影响,只有在3岁及以下或者长时间、多次接受麻醉药物,才有可能会对神经系统发育造成潜在性的影响。

全麻深度越浅越好

全麻的深度需要麻醉医师结合手术的需求以及患者的实际情况去合理进行控制,过浅的麻醉可能会导致患者在手术过程中出现术中疼痛、应激反应甚至在术中出现知晓的情况,而过深的麻醉剂量也可能会增加患者术后出现认知功能障碍的情况。

全麻对老年人的认知功能影响属于不可逆性

术后的认知功能可能与手术过程中的应激反应、术后疼痛程度以及睡眠不足等因素有关,虽然对于老年群体受其生理机能下降,可能对麻醉药物的代谢以及耐受性相对较差,但并非不可逆性且大部分情况下此种影响都是暂时的,并且随着时间的不断推移,大部分患者也可以恢复到术前的水平中。

全麻药物会永久性损伤大脑细胞

全麻药物的作用机制主要是通过影响神经递质的释放和传递,暂时性地抑制中枢神经系统的功能,从而达到镇静、催眠、止痛等效果,药物经过机体代谢之后并不会对大脑的细胞造

成永久性的损失,

酒量大的人“麻不倒”

很多人认为长期饮酒的人麻不倒,这种说法在医学上并不准确,其实长期饮酒的人,肝脏中的细胞色素P450酶系统会因酒精的长期刺激而增加,此种酶系统不仅参与酒精的代谢,也参与许多麻醉药物的代谢过程,导致麻醉药物的代谢加快,因此可能需要对药物剂量进行调整,但并不意味着就麻不倒。

全麻比局部麻醉更危险

全麻和局部麻醉各有其适应证和风险,不能简单地比较哪种更加危险,全麻主要适用于需要全身肌肉松弛、无痛且手术时间较长的复杂手术,但是局部麻醉主要适用于一些局部区域的手术,两者在专业麻醉医生的操作下都是安全的。且在现代医学的技术下,全麻的安全性也得到显著提升。

总的来说,全麻会让人变傻这种说法是缺乏科学依据的,且全麻的安全性、有效性也得到广泛认可,因此希望患者消除对全麻的误解以及恐惧,从而增强对手术的信心与配合度。同时也要提醒大家,任何医疗决策的制订都应严格依据科学证据及医师的专业评估,避免受到不实信息或谣言的误导。

拿什么拯救你的失眠？

□崔伟 安徽省荣军医院

五.睡前放松,压力全消

睡觉前可以做一些轻松的事儿,像泡个热水澡,让疲惫随着水流都冲走;看本轻松有趣的书,沉浸在故事里;听点舒缓的音乐,让音符带着思绪飘向远方。这些都能帮助缓解白天的压力和紧张,更快进入睡眠状态。要是躺在床上半天都睡不着,可别一直看时间,也别强迫自己睡,这样只会越来越焦虑。不如起床到卧室外面走走,做做深呼吸或冥想,等感觉困了再回床上,说不定很快就能睡着。

六.远离睡前刺激源

睡前不要看有紧张刺激情节的视频,像凶杀案、战争片、恐怖片这些,看完心里慌慌的,大脑还兴奋得停不下来,全是各种情节,根本平静不下来。所以呀,睡前就看点温馨、轻松的内容,让心情美美的。

七.别让烦恼陪你睡

要是晚上心里有烦恼,或者有事儿还没想好,可别带着这些问题上床。最好在睡觉前早点把问题解决好,或者把第二天要做的事情列个计划。要是躺在床上还在想这些事儿,那就干脆坐起来,把想法写在本子上,这样就可以安心回床上睡觉啦。

八.开启睡前仪式感

睡前1小时不要看手机,给自己建

空腹抽血注意事项

□龚美娜 芜湖市中医医院检验科

空腹抽血属于临床中的常见检测手段,目前较为广泛地应用在血糖、血脂、肝功能等指标的检测之中。空腹抽血是为了避免进食后造成血糖等指标的变化,进而造成误诊等情况发生。而了解空腹抽血的具体原因与相关注意事项,对于确保检查结果数据的准确性具有重大作用。下面将为大家介绍空腹抽血事项。

1.空腹抽血的含义

空腹抽血主要是指在8小时至12小时内未进食任何食物,之后进行血液样本采集的过程。空腹抽血的主要目的在于避免食物中的成分干扰血液中的化学成分,以确保检测结果的准确性。比如,若进食则机体内的血糖和血脂水平会上升,这会影响糖尿病和高血脂等疾病的诊断。因此,确保空腹抽血对于疾病诊断、治疗均有重要作用。

2空腹抽血的具体原因

机体代谢水平稳定

空腹状态下,机体的代谢水平会相对稳定。当人体进食之后,其消化系统开始工作,并对食物及其营养进行分解与吸收。在该种过程中会导致机体内部的代谢水平发生变化,进而影响血液中的各种化学成分的含量。比如人体在进食之后,其血糖水平会上升,进而对临床诊断造成干扰。由此可见,在空腹状态下抽血有利于对机体一段时间内的代谢水平进行准确反映,进而为临床提供准确的诊断依据。

影响检测项目水平

处于空腹状态下进行抽血,可避免食物中的某些成分对检测项目水平的异常影响。比如食物中的维生素、矿物质及其他营养物质在进入人体之后,会被机体吸收,进而对血液中的成分造成不利影响。当人体进食之后再抽血检测,则其外来成分会对检测结果数据及其准确性造成干扰,以至于难以对临床病情进行正确判断。因此,在机体空腹状态下进行抽血检测,有利于确保临床检测结果的准确性。

特殊检测项目的要求

临床部分检测项目要求需要处于空腹状态下进行抽血检测,这是因为食物的摄入会对某类化学成分的检测造成不利影响,进而降低其检测数据的准确性。比如在肝功能的检测之中,对于谷丙转氨酶、谷草转氨酶等酶类指标在进食之后,其数据指标会升高。另外,肾功能、免疫球蛋白、补体等指标也须基于空腹状态下进行检测,可确保数据的检测真实性。

新生儿黄疸的治疗方法有哪些？

□冯从霞 安徽马鞍山十七冶医院儿科

新生儿黄疸是新生儿期常见的症状,表现为皮肤和巩膜发黄。黄疸的成因多样,治疗方法也因此而异。黄疸情况因人而异,如何更好地应对新生儿黄疸情况,需要家长以及医生两方面积极配合,从而为新生儿黄疸治疗指明新方向。

一、区分生理性黄疸与病理性黄疸

新生儿黄疸在医学上主要分为生理性黄疸与病理性黄疸。生理性黄疸其根源在于新生儿独特的胆红素代谢特点,这一点使得新生儿在出生后不久,皮肤及巩膜会逐渐显现出黄色,而到了4天至5天时,这种黄疸现象会更为明显。对于足月出生的新生儿而言,生理性黄疸大多能在7天至10天的自然过程中逐渐消退,对于早产儿,这一过程可能会稍微延长,一般需要2周至4周的时间,黄疸才会慢慢退去。但是生理性黄疸通常不会对新生儿的健康构成威胁,因此并不需要采取特殊的治疗手段,只需要家长细心观察,确保黄疸按照正常的生理过程逐渐减退即可。

相比之下,病理性黄疸则显得更为复杂和严重,大多数是由多种潜在的健康问题或疾病所触发的,大多与感染、溶血性疾病以及胆道闭锁等疾病或缺陷有关。病理性黄疸的出现往往比生理性黄疸更早,其黄疸的程度也更加严重,且病情发展迅速,持续时间较长,有时甚至会在消退后再次复发。由于病理性黄疸背后隐藏着可能危及新生儿健康的严重病因,因此一旦确诊,就需要立即进行积极的治疗干预,以防止诸如胆红素脑病等严重并发症的发生,从而确保新生儿能够顺利度过这一危险期,健康成长。

二、新生儿黄疸的治疗方法

病因治疗

胆汁淤积性黄疸:如果是胆汁淤积引起的新生儿黄疸,治疗方法包括手术冲洗胆道、使用药物稀释胆汁以促进其排出。

病毒感染性黄疸:针对肝炎综合征等由病毒感染引起的黄疸,需要使用有效的抗病毒药物进行治疗。

胆道闭锁性黄疸:胆道闭锁导致的黄疸通常需要外科手术来重建胆道通路。

溶血性黄疸:对于溶血引起的黄疸,应进行光照疗法、肝酶诱导剂、输血浆或蛋白等抗溶血治疗,以减少胆红素脑病的发生。如果儿童病情严重可能需要及早给予换血疗法,以此保障儿童病情稳定。

光照疗法

3空腹抽血的注意事项

禁食时间

一般而言,空腹抽血检测需要从前一晚的晚餐后开始计算时间,至少需要保持8小时~12小时的禁食状态,但是,禁食的时间不能过长,当超出16小时则会促使血糖水平的降低,进而对检测数据结果的准确性造成不利影响。而且,在人体的空腹状态期间,只需要饮用清水即可,不能摄入其他含有糖类的饮料、牛奶与咖啡等饮品,也不可以吸烟,避免对血液成分造成不利影响。

避免剧烈运动

在空腹抽血的24小时之内,需要避免进行剧烈的运动,这是因为剧烈的运动会导致血液中的化学成分发生变化,比如乳酸、肌酸激酶等指标的升高,进而造成检测结果的负面影响。若必须进行身体活动也需要以轻度的运动为主。且在抽血之前需要保证充足的睡眠与休息,以此确保身体状态及机能处于平稳状态。另外,抽血之前需要保持稳定的情绪状态,避免发生过度的紧张与焦虑,且避免由于情绪波动而造成血液激素水平的异常波动,以免干扰到检测结果。

特殊群体的注意事项

对于特殊群体如,孕妇、老年人、患有糖尿病、高血压等疾病的群体而言,在进行空腹抽血检测时,需要密切关注其机体状态变化。若为孕妇则在孕早期需尽量避免进行空腹抽血;若为老年人则需要调整空腹时长;若为糖尿病则需要对空腹时间与饮食进行调整;因此,在空腹抽血之前,需要咨询医生,以此制订合理的检测方案。

抽血前一天更适宜吃什么

在抽血前一天,主张食物选择清淡、易消化的食物类型,且可多摄入蔬菜、水果,这是由于该类食物富含维生素和矿物质,对身体存在有益处且容易消化。另外,适量的全谷物食品也能提供丰富的膳食纤维,其有助于肠道健康。而且,抽血前一天需要保证充足的水分摄入,促进机体的新陈代谢。避免摄入过于油腻、辛辣或刺激性的食物,以免影响血液成分,干扰检测结果。

总之,在进行临床空腹抽血检测的过程中,患者需要遵守临床医生的指导,认真做好抽血前的各项准备工作及其相关的注意事项,以此不仅能够帮助临床获取到更为精确的检测数据结果,还对于确保患者的身体健康以及在整个检测过程中的安全性,均具有重要的作用及价值。