

特别关注



## 大热天 更要提防糖尿病足

一般情况下,夏季是一年血糖最低的季节。不过,糖友们可千万不能掉以轻心。因为,作为糖尿病相对严重的并发症,糖尿病足更容易在夏季搞偷袭。

至致命。

### 为啥这个病易发在夏天?

在夏天,小虫子较多,由于糖尿病患者自身免疫力较差,如果被蚊叮虫咬,极有可能因为未注意而导致感染溃烂,引发糖尿病足。

有些人夏天喜欢穿凉鞋,由于有些凉鞋质地较硬,尤其是夹脚凉鞋,很容易使足部局部压力较大而形成溃疡;还有些凉鞋不透气,造成足部潮湿出汗致使脚气发生,进而发生破溃感染。

因此提醒糖友们,夏季应避免穿质地坚硬和不透气的凉鞋,不要赤脚行走,如果不慎被地上的硬物扎伤足部,或被床脚、桌角等家具碰伤足部皮肤,容易引起感染,诱发糖尿病足。

### 养护双足做好4项功课

适量运动 夏天糖尿病患者宜适

当进行适合自身的活动,活动量太少导致末梢血液循环不畅,会增加糖尿病足的发生风险。

定期检查 定期去医院检查是否存在糖尿病足的危险因素。

温水洗脚 每日用温水(手背皮肤耐受为宜,不超过37℃)洗脚5至10分钟,泡脚不宜超过15分钟。洗脚或泡脚后,用柔软的浅色毛巾轻轻擦干,尤其是要注意保持足趾间的清洁。

科学修脚 脚趾甲不能太长,应定期修剪。及时修除胼胝(俗称“老茧”)、鸡眼。胼胝是导致足部溃疡的重要隐患,应及时修除。胼胝的修除应在医生指导下进行,以免损伤正常组织。修除胼胝时,先用温水洗脚使之软化,最好不要用锐器去削割。修除胼胝应每天一点点地修除,不要一蹴而就,每次修除后的表面涂以润滑剂。鸡眼应请专科医生治疗。 □裴影萍

应季养生

## 4种出汗 或是疾病信号

大热天容易出汗,但不同的人出汗多少、出汗位置等可能不同。排除外界因素影响,以下4类出汗要特别留意。

劳心汗——心气不足 心胸汗又叫“劳心汗”,汗出于心窝或两乳房之间。如果心胸位置出汗过多,可能是平常比较劳累、操心较多,导致心气相对不足,多见于心脾两虚、心肾不交的人群。

头汗——湿热体质 主要以头部、颈部、前额部出汗为主,常伴有口臭、口不欲饮、小便色黄等症状。这类人群可能是湿热体质,平时喜食肥甘厚味食物,还有的人脾气火爆。导致头汗的原因有很多,最多见的就是湿热上蒸、火热上炎。头汗涉及的脏器可以是心,可以是肝胆,也可以是脾胃。

手足汗——脾胃虚弱 中医称为“手足多汗症”,主要出现于双手、双脚,经常潮湿多汗,严重者汗水甚至会像水滴一样往下流。中医认为,手足汗多与脾胃相关性很大,脾胃虚弱、脾胃湿热都可能会导致手足出汗。

鼻汗——肺气不足 鼻汗一般出现在鼻梁、鼻翼两侧。肺开窍于鼻,所以鼻汗多和肺脏有一定相关性,肺气不足,肺气失于宣降,都可能导致汗液异常。肺气不足的人,平时可以多做深呼吸,还可以用黄芪泡水喝。

据《健康时报》

### 糖友截肢风险是常人的40倍

糖尿病足是糖尿病最严重和治疗费用最高的慢性并发症之一。糖尿病足最为常见的形式是足溃疡,约有25%的糖尿病患者会发生足溃疡,重者可导致截肢。糖尿病患者下肢截肢的相对风险是非糖尿病患者的40倍。近年的调查显示,我国三甲医院非创伤性截肢患者中,约有三分之一为糖尿病所致,大约85%的截肢是由足溃疡引发。

糖尿病足根据症状分为3个阶段。

初期 临床多表现为肢端皮肤发冷、麻木、刺痛,皮温发凉、皮肤颜色暗紫,或者皮肤感觉迟钝、感觉丧失等。

中期 皮肤会有开放性病灶,表现为水疱、冻伤、烫伤等皮肤浅表性皮肤破损及溃疡等。

晚期 一旦没有及时干预,晚期很可能会出现感染、坏疽,导致截肢,甚

医生提醒

### 这两种药膏别混用 区别大了

红霉素药膏和红霉素眼膏虽然只有一字之差,但差别不小,不能乱用。

应用部位不同 红霉素眼膏主要用于沙眼、结膜炎或者眼外部感染。红霉素药膏涂在皮肤表面。

是否无菌制剂 红霉素眼膏在药品生产过程需严格无菌操作,以避免药物污染。红霉素药膏并非无菌制剂。将两者“混搭”在一起,尤其是将软膏当眼膏来用,可能会引起眼部的严重不良反应。

药物浓度 红霉素眼膏的浓度是0.5%,红霉素药膏的浓度是1%。如果把红霉素眼膏当软膏用,可能会因为浓度不够而削弱药物的抑菌、抗感染效果。

□陈丽英

有此一说

### 抗炎饮食或能降低患痴呆症几率



瑞典科学家开展的一项新研究发现,抗炎饮食可降低人们罹患痴呆症的几率,且心脏病患者受益更大。

抗炎饮食包括更多的蔬菜、水果、全谷物、鱼类和豆类等,有益于心脏健康的地中海饮食也属于抗炎饮食。

此次研究由卡罗林斯卡学院衰老研究中心进行,涉及英国生物库内的

84000多名老人,历时约13年。研究结果显示,与食用富含红肉、鸡蛋、乳制品和加工食品等促炎饮食的人相比,坚持抗炎饮食的老年人罹患痴呆症的几率降低了21%。而且,有心脏病或糖尿病的老年患者坚持抗炎饮食,痴呆症风险下降了31%。

研究团队还对其中9000多名参与者进行了脑部磁共振成像,结果显示,抗炎饮食对神经系统有益。这表明,抗炎饮食促使大脑内部发生了积极变化。

研究人员认为,这些结果一个可能的解释是,抗炎饮食会抑制患者(尤其是心血管或代谢性疾病患者)全身的炎症,从而减缓痴呆症恶化。而且,这种好处目前很难从抗炎补充剂那里获得,比较容易从食物中获得,这再次强调了健康饮食对大脑健康的重要性。 □科技日报

健康饮食

### 尿酸高的人 远离“痛风套餐”



“痛风套餐”就是痛风患者吃了之后,痛风发作率极高的食物;也指人们长期吃这些食物后,容易患上痛风的食物。常包含高嘌呤食物、辛辣刺激性食物、酸性食物、脂肪含量高的食物、高盐食物、酒精和高糖饮料等。

为了有效预防或控制痛风的发作,建议大家日常生活中尽可能控制嘌呤的摄入。对于痛风患者来说,痛风急性发作期,每日嘌呤摄入量控制在100至150毫克之间;痛风稳定期可适当放松,每日嘌呤摄入量控制在300毫克左右相对安全稳定。

此外,“痛风套餐”中还有一种是容易被忽略的果糖。含糖饮料,如果汁、可乐、奶茶等,杀伤力不容忽视。果糖不仅能让身体里产生更多的尿酸,还会阻碍尿酸排泄,使人痛上加痛。

已经有痛风发作史的痛风患者以及体检发现尿酸持续增高的高尿酸血症患者,不仅需要控制饮食和体重,必要时还需要配合药物以控制尿酸维持在较低水平。

此外,喜欢剧烈运动的人群也是痛风潜在的高危人群。这主要是由于高强度的运动会引起大量出汗,进而导致尿量减少,使得原本应通过尿液排出的尿酸无法顺利排出。

□贺雪

疾病预防

### 动脉钙化、动脉硬化、动脉粥样硬化 哪个最危险?

动脉钙化、动脉硬化、动脉粥样硬化都是常见的血管病变。其中,动脉粥样硬化的危险性,要大于动脉硬化与动脉钙化,所带来的不良后果最多;动脉钙化相对来说是一种比较稳定的状态,危险性最小。

#### 动脉钙化是血管的“疤痕”

动脉钙化,主要是动脉损伤,自我修复后,组织细胞中钙离子沉积,可以理解成动脉受损修复之后形成“疤痕”。形成钙化之后,通常代表着损伤局部的炎症反应已经稳定。比如,肺结核所形成的钙化灶,或是男性前列腺中的钙化点,基本都是炎症痊愈之后残留的痕迹,是一种相对稳定的状态。现在有观点认为,如果在动脉粥样硬化的基础上发生了动脉钙化,一般不会增加疾病发生概率,在一定程度上对动脉本身会产生一定保护作用,斑



块破溃可能性会降低。

#### 动脉硬化与年龄老化相关

随着年龄增长,动脉的弹性会逐渐减弱,后果就是动脉的内膜增厚、管径变小,血液流动的阻力增加,导致血

压升高。而血压升高后,又会加重动脉硬化的进程,形成恶性循环。动脉硬化的血压特点是高压升高,低压不变或降低,压差加大,是老年性高血压的主要特征。除了高血压,吸烟也会造成动脉硬化加速进展。日常生活中,对于动脉硬化的治疗,主要是控制血压与戒烟,保持健康生活方式。

#### 动脉粥样硬化危险性最大

动脉粥样硬化危险性最大,是脑梗、心梗等心脑血管疾病的诱发因素。发生原因是动脉内膜受损后,血液中的胆固醇进入动脉内膜中,被巨噬细胞吞噬之后形成泡沫细胞,构成硬化斑块。不稳定的粥样硬化斑块表面容易发生破溃,诱使血小板聚集形成血栓,引起疾病。所以,粥样硬化斑块需要他汀类药物稳定斑块,以及用抗血小板药物预防血栓形成。 □曾卫华

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。