

糖尿病足预防锦囊

■ 柳 尧（云南省中医医院内分泌科）

糖尿病不可怕，可怕的是并发症。其中最让内分泌科医师头痛的并发症就是糖尿病足，这是一种由于糖尿病血管病变而使肢端缺血和神经病变而失去感觉，合并局部感染的疾病，即大家所说的“烂脚”。它不仅给患者带来巨大的痛苦和沉重的经济负担，还是糖尿病患者致残、致死的主要原因之一。全球每 30 秒钟就有 1 人因糖尿病足坏疽下肢被截断。

冬季是糖尿病足高发的季节，天寒地冻，手脚冰凉，各种保暖物品成为大家的团宠。而

糖尿病患者却由于感觉障碍、敏感度下降，常常肢体烫伤却不自知，往往等出现局部感染才发现。

糖尿病足关键在于预防。寒冷季节，如何预防糖尿病足发生？4 个锦囊送给您。

◆ 锦囊一：生活细节要注意

冬季，要注意保暖，选择大小适合、保暖性能好的手套、鞋袜等，避免冻疮发生。盲目

（接上页）阻塞性睡眠呼吸暂停的风险，潮热也是导致睡眠中断的原因之一，可以选择在较凉爽的环境中睡觉。

另外，压力大、患有抑郁症或焦虑症、年龄在 65 岁以上，也会有失眠风险。

最后，患有糖尿病、缺铁，年龄超过 45 岁，有患不宁腿综合征的风险。这时会有一种无法抑制地移动双腿的冲动，腿部可能会有烧灼感和发

痒，令人难以入睡。此时，可以进行补铁治疗（口服硫酸亚铁），同时口服维生素 C 来促进铁吸收；睡前主动伸展，进行热水浴、冷水浴或冷热交替洗浴，可缓解症状。

◆ 建立健康的睡眠习惯

1. 无论是工作日、周末或假期，每天都在同一时间起床。
2. 把午睡时间限制在半小时以内，不要在下午 3 点以后睡午觉。
3. 规律饮食、服药、做家务及其他活动，有助于生物钟平稳运转。
4. 养成一些有助于每晚睡前放松的习惯，如洗个热水澡、吃点零食或看书。
5. 如果总在睡前焦虑，试着在一天中某个特定时间写下焦虑症状，把这些情绪从身体里赶走。
6. 尽量拟一个规律的睡眠计划，但要等困了才上床睡觉。
7. 如果无法在 20 分钟内入睡，就起床尝试做一些安静的活动，直到感觉困了再重新回到床上。



周煜/绘