

使用偏方（如生姜、花椒等外擦）、冻疮膏或局部搔抓，易导致皮肤破溃。

足部保暖时，不宜用热水袋或电热器等物品直接加温足部，用暖炉暖脚时也要注意温度及与足部间的距离，若出现小面积烫伤不要不以为意，因为小面积的烫伤也可能发展至足部感染、坏死。

每天洗脚前进行自我足部检查，保持足部清洁干燥。用温水洗脚、泡脚，温度不宜过高，洗脚前应用手肘（或请家属用手）测试水温，与婴儿洗澡时的水温相近，不要用脚测水温，以免烫伤皮肤。洗后用软毛巾轻轻擦干，尤其是脚趾间，不要留有水分；若脚部皮肤干燥，可用护肤软膏擦拭，避免足部干燥皲裂。一旦出现足部异常情况，应及时到正规医院就诊。

勤修剪趾甲，不要让趾甲长到足部的肉里，修剪趾甲时要注意不能剪得太深或剪伤周围组织，也不要将趾甲的边缘修成圆形或有角度，否则容易损伤甲沟皮肤，造成感染。

如果有脚癣，应尽早治疗，因为脚癣可以导致足部皲裂或者脱皮，容易使病菌侵入。

每次穿鞋前，一定要仔细检查鞋内有无坚硬的异物、趾甲屑，鞋的里衬是否平整，以免磨损足部皮肤，导致足损伤。外出行走、活动时选择舒适的鞋袜，不要长途徒步，也不要长期站立，以防加重足部负荷。

◆ 锦囊二：血糖稳定很重要

糖尿病足溃疡的发生发展均与血糖密切相关，有效的血糖管理是预防糖尿病足的关键。遵照医嘱按时服用药物及使用胰岛素，每周不少于2次血糖监测，避免血糖波

动较大。同时，积极控制血压、血脂等各种导致动脉硬化及神经病变的危险因素；积极戒烟，防止因吸烟导致局部血管收缩而进一步促进足溃疡的发生。

◆ 锦囊三：健康生活少不了

根据自身情况，适当运动，可行八段锦、太极拳、降糖通络操等，也可以做以下腿部运动，以改善下肢血液循环：

①提脚跟：将脚跟提起、放下，重复20次。

②甩腿：一只脚踩在一块砖上，手扶椅子，前后甩动另一只脚，甩动10次。

③脚尖着地：踝关节顺时针、逆时针方向旋转20次，然后再换另一只脚，重复做上述动作。

④坐椅运动：双臂交叉于胸前，双腿分开与肩宽，然后做坐下、起立动作10次。

◆ 锦囊四：中医中药是个宝

中医认为“药食同源”，冬季是食疗的好季节，可进食温热类食物，如当归牛（羊）肉汤等，以温补阳气，改善气血亏虚、阳虚的糖尿病患者畏寒肢冷等症状。冬至后进食虫草、党参、白术、茯苓、当归、枸杞、山药炖鸡、炖排骨等，可益气养阴，改善糖尿病患者口干、乏力等症状。

冬季出现局部皮肤干燥、瘙痒，可外擦一些医院特制膏药，如我院制剂“紫连膏”，可清热利湿、润肤止痒。双下肢冷麻、疼痛可配合内分泌科循经涂擦中药“痺痛酊”及外用“四藤末梢宁”等中药熏洗下肢，可温经通络、祛风散寒、活血止痛，改善局部症状。📖