

101 **FOOT CARE** TIPS
FOR PEOPLE WITH DIABETES

 American
Diabetes
Association

糖尿病 自我管理 101

美国

糖尿病协会

推荐

足部保健

(美) Jessie H. Ahroni 著

段晓燕 译



第四军医大学出版社

糖尿病自我管理 101

——足部保健

著者 [美] Jessie H. Ahroni

译者 段晓燕

第四军医大学出版社

版权登记号 图字:军-2004-005 号

Copyright © 2000 by American Diabetes Association.

Chinese Copyright © 2004 by 4th Military Medical University Press.

本书中的所有建议和信息与美国糖尿病协会制订的“临床实践指南”(Clinical Practice Recommendations)及相关政策的要求是一致的,但是这些建议与信息不能取代美国糖尿病协会或其他专业委员会所制订的政策。作者及出版方做了大量且严谨的工作确保书中建议与信息的准确性,但是由于人们对于糖尿病的认识是不断进步的,所以建议读者在采取书中所推荐的药物、食谱及锻炼计划时,不妨咨询你的医生。作者及出版方对采取书中的建议或信息后可能产生的副作用不承担任何责任。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我管理 101——足部保健/[美]阿鲁恩(Ahroni, J.) 著;
段晓燕译. —西安: 第四军医大学出版社, 2004. 6

ISBN 7-81086-102-6

I. 糖… II. ①阿… ②段… III. 糖尿病-防治; 足-保健
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034581 号

糖尿病自我管理 101 ——足部保健

著 者	Jessie H. Ahroni
译 者	段晓燕
策 划	富 明 郭国明
责任编辑	土丽艳
出版发行	第四军医大学出版社
地 址	西安市长乐西路 17 号(邮编: 710032)
电 话	029-83376765
传 真	029-83376764
网 址	http://press.fmmu.sn.cn
印 刷	陕西省印刷厂
版 次	2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	4
字 数	35 千字
书 号	ISBN 7-81086-102-6/R·70
定 价	8.00 元

(版权所有 盗版必究)

前 言

在过去的几年里,对于糖尿病的治疗已经发生了变化。随着新的药物及检测设备的出现,人们越来越强调控制血糖水平及如何使血糖水平接近正常值。而且随着治疗技术的进步,人们可以避免或者延迟糖尿病足部并发症的发生。但是,在能够控制好血糖水平之前,或者在清楚地认识到控制血糖水平的重要性之前,许多人已经受糖尿病困扰多年。

这本小册子,谨献给所有的糖尿病患者,以及多年来关注和研究该问题的人们。从他们那里,我学到的要比正规教育更多。我学到了什么是真正的勇气和力量。这些人们每天起早贪黑,辛勤工作;与此同时,却又承受着糖尿病带来的沉重负担,这些痛苦是正常人难以想像的。我尊敬和钦佩他们,并且诚挚地感谢他们将这些宝贵的建议和经验与其他的糖尿病患者分享。我希望这些小窍门可以适用于您,并且帮助你护理好你的足部,避免与糖尿病密切相关的足部并发症的发生。

目 录

第 1 章

常用保健技巧 / 1

第 2 章

皮肤保健技巧 / 23

第 3 章

脚趾甲保健技巧 / 36

第 4 章

选择鞋袜的技巧 / 44

第 5 章

小问题的处理 / 61

第 6 章
锻炼的技巧

/ 73

第 7 章
搞清主要病情

/ 77

第 8 章
并发症之一——神经损伤

/ 83

第 9 章
并发症之二——血液循环不良

/ 99

第 10 章
其他足部病变

/ 111

第 1 章

常用保健技巧



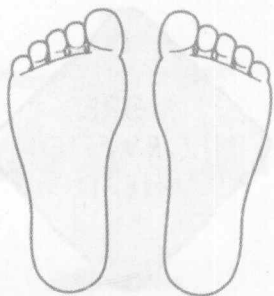


为什么足部特殊 保健很重要？

☞ 不管是否受到糖尿病的困扰，如果你希望充满活力并且行动自如，你都需要有一双健康的脚。虽然许多人并不重视他们的脚，但是受糖尿病困扰的人们却万万不能如此。糖尿病患者受到两种糖尿病并发症的威胁，即糖尿病性神经损伤和血液循环不良，它们会影响足部的神经和血管。这些并发症很容易导致无法愈合的足部溃疡；创口长久不愈的患者有时甚至不得不截肢，从而严重限制你的行动自由。

但是，只要对足部进行认真护理，就可以防止这些并发症的发生。如果你每天认真护理自己的脚，并且在你感到有必要进行药物治疗的时候，马上进行正规药物治疗，那么你就有很大的机会避免发生引起截肢的感染。实际上，通过这种护理，至少可以避免百分之五十的因糖尿病引起的截肢。可见，你完全能够保护好你的脚。

糖尿病患者会受到 哪些足部病变的困扰？



糖尿病患者和正常人一样，都会面临相同的足部病变：鸡眼、胼胝、跖囊炎、脚趾甲向肉里生长、关节炎、骨折等。然而，这些普通的足部病变对于糖尿病患者，特别是并发神经损伤和血液循环不良的人而言，却要严重得多。

并发神经损伤的糖尿病患者，足部感觉障碍，因此会忽视足部受到的损伤、疼痛以及高压力的问题。糖尿病患者可能持续地以受伤部位或者高压部位着力行走而不觉疼痛，而正常人如此却会感到疼痛。这样的持续行走很可能引发创伤或者溃疡。一旦皮肤破损，溃疡部位还会发生感染。血液循环能为伤口供氧，带来清除病菌的白细胞和一些营养成分，同时也带来你所服用的抗生素等物质。但是如果血液循环不良的话，那么溃疡和创伤就会变得很难愈合或者根本无法愈合。如果不及时治疗，某些足部感染甚至会导致截肢。

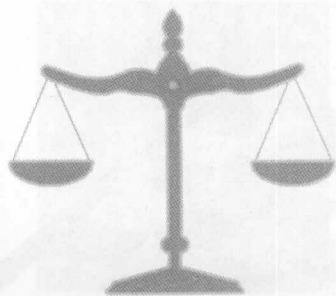


我是否会因为患有
糖尿病而更容易被感染
呢？

是的。糖尿病患者的确要比血糖正常的人更容易发生感染。高血糖会影响机体的自然防御系统，所以感染就难以治愈。

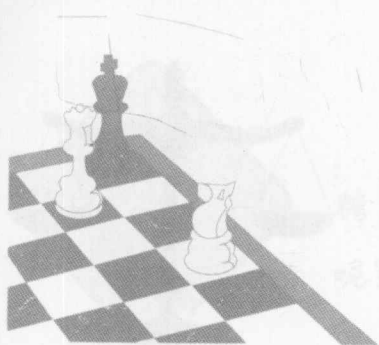
健康的皮肤是抵御感染的重要屏障，而糖尿病会使皮肤变得干燥，更容易被攻击。一旦皮肤破损了，病原菌就会侵入机体。含糖和潮湿的环境，利于隐藏在皮肤和足部皱褶处的真菌迅速繁殖，导致真菌性皮肤病，而皮肤的损伤又会进一步引发感染。

糖尿病足普遍 吗?



☞简单地说是的。10年以上的糖尿病患者，大约有一半以上，会有不同程度的神经损伤。年龄越大，患病时间越长，就越容易出现神经损伤——但是并非所有的患者都会这样。新的研究发现，血糖水平控制得较好的患者，并发神经损伤和血液循环不良的可能性要小很多。

据估计，有 15% ~ 25% 的糖尿病患者至少会发生一次足部溃疡。如果足部基础保健做的好的话，大约 70% 的溃疡可以愈合。另外，高达 10% 的糖尿病患者需要接受截肢治疗。其中，脚趾和部分足部的截肢是最常见的，其次是膝盖以下的截肢。以非裔美国人和西班牙裔美国人为例，截肢率随着年龄的增加而升高，男性比女性高。专家认为，通过控制好血糖，积极地进行足部护理和正确治疗足部溃疡，至少有一半的截肢是可以避免的。



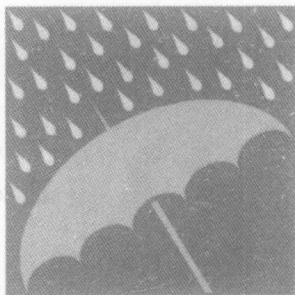
哪些人患糖尿病性足部病变的风险比较大？

☞ 有糖尿病性足部病变风险的人不仅会并发神经损伤和血液循环不良，还会出现运动能力受限、关节畸形、脚趾肥厚变形、足部溃疡、截肢等情况；有的还会出现其他并发症，如眼部疾病（视网膜病变）和肾脏疾病等。一旦你出现足部溃疡或截肢，你还可能遭受另一个并发症的折磨。这是因为你的足部神经和血管已经受到了严重的损伤，而并不是因为你没有护理好你的脚。尽管许多患者已经把他们的脚护理得很好，但是这种足部病变一旦发生，仅仅靠护理已经不足以阻止它们的恶化。

刚刚诊断为 1 型糖尿病并且没有并发症的年轻朋友发生足部病变的风险比较小。美国糖尿病协会建议糖尿病确诊 5 年后，每年都应进行足部病变排查，但是良好的足部护理习惯形成得越早越好。

患有 2 型糖尿病的老年患者，在被确诊前就可能已患有多年糖尿病，并且可能已出现并发症。所以如果你患有 2 型糖尿病，立即开始认真护理好你的脚。

我很担心患上并发症，但是为什么我必须及早避免，不能等发生后再管吗？



☞ 因为现在就可以做很多事情降低或阻止并发症发生的危险。护理好你的脚部，保持身体健康，并且采用药物控制好血糖，可以避免或者延迟并发症的发生。良好的护理可以帮助你维持足部的健康。如果忽视这些，有百害而无一利。

所有的人都害怕变老或残疾，所以人们有这些情绪是非常正常的，也是非常正当的。但是选择每天都活得更精彩对于每个人而言都是一个全面的挑战。我们为什么不能给自己一个最好的机会，使自己终生都保持活力和独立？

忽视糖尿病及其并发症的存在，并不能阻止它们进一步发展，反而会使其恶化。学习一些关于糖尿病和你的身体的知识，会给你带来控制疾病的力量和指导你战胜它们的勇气。



我应该如何预防糖尿病足呢？

☞ 尝试按以下要求去做：

❖ 每天仔细观察并触摸你的足部，包括脚面、脚底、脚背、脚的两侧和脚趾之间。发现任何问题，及时请医生检查。

❖ 保持足部皮肤的清洁和干爽。

❖ 根据脚趾的形状，修剪并且磨平脚趾甲。

❖ 使用质量比较好的洗浴液增加干燥皮肤中的水分。

❖ 避免足部受伤，如果有鸡眼、胼胝（俗称趺子）或者趾甲向肉里生长时，请专业人士进行处理。

❖ 穿大小合适的袜子，最好由吸水性、透气性好的材料制成，如聚丙烯类化纤、纯棉或者羊毛制品等。

❖ 外出时，穿松紧合适、柔软的皮鞋或者布鞋，如运动休闲鞋；在家里，就穿拖鞋。

❖ 穿鞋之前要仔细检查，看看鞋子是否有断裂、嵌有石子之类的东西，不要让鞋子扭伤你的脚。

❖ 控制好血糖水平。

❖ 通过外科手术治疗脚部的畸形，如拇囊炎或者槌状趾等。

体重对脚部有影响吗？



☞绝对是有影响的，这是常识。体重越重，对于膝盖、脚踝和脚部的压力就越大。许多人仅仅通过减肥就可以减轻脚部疼痛。脚跟疼痛本身就是一个因受压过大而导致疼痛的例子。超重还会加重膝盖和脚部关节炎的疼痛。

肥胖人步态与正常人有所不同。因为肥胖使得他们的腿部更向外，所以双脚也被迫分得更开。这种姿势使体重更多地压在双脚的内侧，完全改变了正常的行走动力学，对于脚部的跟腱、韧带和关节都造成了持续性的重压。

如果你并发有糖尿病性神经损伤，那么控制体重就更加重要。额外的压力会使已经麻痹的脚部更容易发生溃疡和夏科氏畸形。

如果你有了身孕，在怀孕期间，脚部的大小和形状会发生改变，而且还会在小宝贝出生后持续大约半年的时间。但有时候，这种变化是永久性的，再也不能复原。

