



糖尿病足危害大 做好预防与护理

随着年龄的增长,机体各部分也会悄悄发生变化,俗话说“人老先老腿”,到了老年,拖动我们身体游走四方的脚又有哪些变化呢?如果恰巧老年人又患有糖尿病,足部又该如何护理呢?

老年人足部特点

1. 老年人的脚皮脂腺分泌功能减退,足弓部分甚至没有皮脂腺分布,容易导致足部皮肤皴裂、起皮。
2. 趾甲通常又脆又硬,易患灰指甲、甲沟炎等病。
3. 易拇趾外翻,大脚趾向小趾方向倾斜。
4. 部分长期卧床者,维持足弓的韧带逐渐松弛,致使无力维持足弓的形状,使足部的跖骨下陷,肌肉萎缩,脚趾变形,出现爪形趾。

中医有“气为血之帅,血为气之母”的说法,气比血先行三分,气推动血的运行,血濡养气的充盛,人到老年身体逐渐衰弱,逐渐气血不足,机体“优先使用”的保护机制会把气血优先供给维持我们生命的重要器官和组织,比如五脏六腑和脑部;多数老年人血管里有斑块、血脂高、血液粘稠度高,活动减少所致血管变细,更是增加了血液运行的困难,缺少血液提供营养,足部的皮肤越来越干燥,逐渐形成了我们俗称的“人老先老腿”。

糖尿病足的危害

糖尿病足的概念是由 Oakley 于 1956 年首先提出,1972 年 Catterall 将其定义为因神经病变而

失去感觉和因缺血而失去活力、合并感染的足。WHO 的定义是:与下肢远端神经异常和不同程度的周围血管病变相关的足部感染、溃疡和(或)深层组织破坏。据统计 15%~25% 的糖尿病患者会并发糖尿病足溃疡,糖尿病足溃疡患者年死亡率高达 11%,截肢患者高达 22%,是造成社会沉重负担的重大公共卫生问题。

并发糖尿病足的老年人,日常生活中要注意些什么?

1. 鞋子:外出时选取透气性好、舒适的运动鞋或休闲鞋,不宜穿皮鞋或露脚趾的鞋子,如凉鞋、拖鞋等,买鞋子时选择比脚码大一码的鞋子(避免长时间走路造成脚部发胀引起脚趾之间或脚与鞋子摩擦而引起损伤)。
2. 袜子:选择浅颜色透气吸汗的棉袜,不宜选择丝袜或尼龙袜或深颜色的其他材质的袜子,因如果脚部损伤而出血或组织液渗出可能因袜子颜色深不易被发现,丝袜或尼龙袜不吸汗易造成脚部汗渍而引起脚部环境潮湿,从而滋生细菌。
3. 脚部皮肤护理:
 - 1) 清洗:每日清洗脚部皮肤,水温低于 45℃,时间不宜超过 15 分钟,根据自身情况,可酌情选择养生类药材,如生姜粉、艾叶粉等。
 - 2) 检查皮肤:清洗后用柔软棉毛巾擦拭,包括每个趾缝,擦干后仔细检查脚部皮肤有无异常,如有特殊情况及时处理(如有破溃请不要自行处理,去医院接受正规治疗),如因年龄或疾病问题不能自我检查脚底者,可以让家人协助或者检查时脚前方放一面镜子,通过镜子查看。
 - 3) 修剪和按摩:脚指甲定期修剪,修剪时脚指甲与趾尖端平齐为宜,不要过深(容易使指甲在生长时嵌入肉中,引起疼痛或甲沟炎),修剪后脚部涂抹皮肤乳液(防止或改善皮肤干裂),按摩脚部皮肤,疏通各经络。
 - 4) 脚部运动:端坐在椅子上(高度为腿正好呈九十度为宜)A:脚跟着地,脚尖上抬至最大范围后停滞 5~10 秒缓慢放下,脚尖着地,脚跟上抬至最大范围后停滞 5~10 秒缓慢放下;B:脚抬起与地平行,脚尖下压至最大范围停滞 5~10 秒后还原,再脚跟向前至最大范围停滞 5~10 秒后还原;C:脚部抬离地面并分开少许,双脚顺时针旋转一圈后逆时针旋转一圈。



艾叶粉等。

2) 检查皮肤:清洗后用柔软棉毛巾擦拭,包括每个趾缝,擦干后仔细检查脚部皮肤有无异常,如有特殊情况及时处理(如有破溃请不要自行处理,去医院接受正规治疗),如因年龄或疾病问题不能自我检查脚底者,可以让家人协助或者检查时脚前方放一面镜子,通过镜子查看。

3) 修剪和按摩:脚指甲定期修剪,修剪时脚指甲与趾尖端平齐为宜,不要过深(容易使指甲在生长时嵌入肉中,引起疼痛或甲沟炎),修剪后脚部涂抹皮肤乳液(防止或改善皮肤干裂),按摩脚部皮肤,疏通各经络。

4) 脚部运动:端坐在椅子上(高度为腿正好呈九十度为宜)A:脚跟着地,脚尖上抬至最大范围后停滞 5~10 秒缓慢放下,脚尖着地,脚跟上抬至最大范围后停滞 5~10 秒缓慢放下;B:脚抬起与地平行,脚尖下压至最大范围停滞 5~10 秒后还原,再脚跟向前至最大范围停滞 5~10 秒后还原;C:脚部抬离地面并分开少许,双脚顺时针旋转一圈后逆时针旋转一圈。

刘亚

养生之道

腹部常按揉 保健又养生

《黄帝内经》中有记载:“腹部按揉,养生一诀”。我国唐代名医、百岁老人孙思邈也曾经写道:“腹宜常摩,可去百病。”宋代著名文豪苏东坡,善于自摩丹田养生术,并吟出过“一夜丹田手自摩”的诗句。

有利肠胃蠕动

揉腹可通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百症。现代医学认为,揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,使胃肠等脏器的分泌功能活跃,从而加强对食物的消化、吸收和排泄,明显改善大小肠的蠕动功能,防止便秘。

有利减少脂肪堆积

经常按揉腹部,还可使胃肠道黏膜产生足量的“前列腺素”,能有效地防止胃酸分泌过多,并能预防消化性溃疡的发生。揉腹还可以减少腹部脂肪的堆积,因为按揉能刺激末梢神经,通过轻重快慢不同力度的按摩,使腹壁毛细血管畅通,促进脂肪的吸收。

有利保持精神愉悦

睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平熄肝火,血脉流通,可起到辅助治疗的作用。

按揉腹具体操作方法:

一般选择在夜间入睡前和起床前进行。排空小便、洗净双手、取仰卧位,双膝屈曲、全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向,绕脐揉腹 50 次,再逆时针方向按揉 50 次,按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然。

腹部皮肤有化脓性感染或腹部有急性炎症(如肠炎、痢疾、阑尾炎等)时,不宜按揉,以免炎症扩散;腹部有癌症,也不宜按揉,以防癌症扩散或出血。揉腹时,出现腹内温热感、饥饿感或产生肠鸣音、排气等,都属于正常反应,不必担心。

河南省周口市建安路南
老年协会 朱广凯



梳头 抹额 揉发根 有助降低高血压

高血压患者可以通过按摩疗法有效降低高血压,其做法如下:

梳头 两手手指分开,虎口相对,指尖紧贴头皮,由前额上缘发际开始,逐渐向后做来回梳抓动作,做 5 分钟。两手指尖由前额两侧发际开始,逐渐向外侧、向后做来回梳抓动作,做 5 分钟。

抹额 两手掌心向内向下,手指自然弯曲,拇指按太阳穴,食指紧贴额部,由中间向两侧按摩,做 5 分钟。两手姿势同上,食指紧贴眉上眼眶,由中间向两侧按摩,做 5 分钟。

揉发根 两手掌心向内,拇指按太阳穴,四指放于前额发际,作回旋按摩,共做 5 分钟。两手手指自然分开,手指、手掌紧贴头皮,用力向后下抹至颈部,共做 5 分钟。

四川省彭州市通济镇
姚家村卫生所主治医师 胡佑志

晒作品

