

# 知“足”常乐 糖友的鞋袜要穿对

在日常的护理工作中,常有糖友问:“我血糖控制得还可以,为什么还要特别关注脚呢?”这个问题问得非常好。今天,我们就来聊聊糖尿病管理中一个至关重要,却又容易被忽视的环节——足部护理。而这一切,就从我们每天都要穿的鞋袜开始。

## 糖友的双脚更金贵

为什么糖友的双脚“金贵”?对于糖友而言,长期的高血糖可能会引发两种严重的足部问题:

**神经病变:**糖尿病患者的感觉会变得迟钝,就像双脚穿上了“隐形袜”。一颗小石子、一根头发丝,甚至鞋里的一粒沙子,您都可能感觉不到。等发现时,脚可能已经被磨破、硌伤了。

**血管病变:**导致下肢血液供应不足。一个小小的伤口,因为缺血而难以愈合,极易发生感染、溃烂,甚至发展为经久不愈的“糖尿病足”,严重时可能面临截肢的风险。

因此,保护好双脚是守住生活质量的重要防线。

## 合适的鞋袜就是足部卫士

**袜子的选择:**“温柔的第二层皮肤”。请不要小看一双袜子,它是脚与鞋之间的缓冲垫。建议选择纯棉、浅色、结构简单的袜子。

纯棉,吸汗、透气,能保持足部干燥,减少真菌感染风险;浅色方便您及

时发现血迹、脓液等异常分泌物,是重要的预警信号;无缝、宽松的袜子内部没有接缝,袜口也不会过紧压迫皮肤,影响到血液循环,造成不必要的摩擦。

此外,袜子要勤洗勤换,每天更换清洁的袜子,能为糖友的双脚提供一个洁净的环境。

**鞋子的选择:**“舒适的移动之家”。鞋子是双脚的家,这个“家”一定要宽敞、舒适、安全。

购买鞋子的时机有讲究,建议在下午或傍晚去买鞋。因为经过一天的活动,双脚会略微肿胀,此时试穿的尺码最合适。此外,每次穿鞋前,养成一个非常关键的习惯——将手伸进鞋内仔细摸索。检查是否有钉子、破洞、褶皱或任何可能伤害您双脚的异物。如果感觉神经不敏感,就让我们的手来当“侦察兵”。

同时,鞋型与材质也很重要。糖友最好选择宽松、圆头、厚底的鞋,给脚趾充足的活动空间。材质要柔软、透气,如软皮、帆布或运动鞋面料。鞋底应防滑且有弹性,能缓冲走路时的震动。

需要提醒的是,新鞋要“慢适应”,新鞋第一天穿不要超过1至2小时,之

后逐渐增加穿着时间,让双脚和新鞋慢慢磨合。

## 足部自查是每日必修课

除了穿对鞋袜,每天进行一次足部自查同样重要。请您准备一面小镜子,在光线充足的地方进行“一看二摸”。

**看:**仔细检查双脚、脚趾缝、脚底,有无红肿、破皮、水疱、破裂、鸡眼或颜色改变。

**摸:**用手触摸双脚,感知有无局部皮温升高(可能提示感染或炎症)或肿胀。一旦发现任何异常,哪怕只是一个微小的红点,请勿自行处理(如用鸡眼膏、自行剪割老茧等),应立即咨询您的医生或专科护士。

据《北京青年报》

## ●专家讲堂●

### 老人食欲不振? 中医专家开出 老年人“健脾方”

近日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药护佑老年健康”专题发布会,介绍老年常见病、多发病的中医预防、调理、保健方法,以及秋冬季呼吸道传染性疾病的防治方法。

会上,有记者提问,老年人常食欲不振,消化功能减弱,有什么方法可以健脾开胃。

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈表示,脾胃功能健运,是老年人健康长寿的基石。食疗方重在“温、软、淡”。老年人的脾胃就像一台用了很久的机器,动力不足,因此食物要选择容易“启动”和“加工”的。

对此,杨戈推荐了经典食疗以及按摩的方法:

**山药薏苡仁粥。**配方用新鲜山药或干山药片加薏苡仁、大枣、大米。做法:将薏苡仁提前浸泡2小时,与大米、撕开的大枣一同煮粥,待粥快熟时加入切块的山药,再同时煮15分钟就可以了。可适量加入红糖或食盐调味。原理:山药是“药食同源”的典范,性平味甘,能够平补肺、脾、肾,达到一个健脾益气、滋阴利湿的作用。薏苡仁健脾渗湿的作用,能帮助排除体内的“湿气”,减轻脾胃的负担。这个粥性质平和,补而不腻,非常适合作为日常的主食。

**山楂麦芽茶。**配方是炒山楂,炒麦芽,陈皮。做法:将三味药材适量放入茶壶中,用沸水冲泡,盖上盖子焖10~15分钟,当代茶饮用,可反复冲泡至味淡。原理是山楂善消肉食积滞,麦芽善消米面食积,陈皮理气健脾,燥湿化痰。对于吃多了感觉腹胀、不想吃饭的老年人来说,饭后喝一杯,能够有效地促进消化,缓解脘腹的胀满。但是胃酸过多的老人要注意少用山楂。

**按揉足三里穴。**定位是在膝盖外侧有一个凹陷(外膝眼),往下量四横指(约本人手掌四指并拢的宽度),胫骨外侧一横指处就是足三里。按压的方法是用拇指或中指指腹按压穴位,力道适中,感觉到酸、麻、胀为度,每次按压5~10分钟,每天早晚各一次,两侧交替进行。长期坚持按摩,能显著增强脾胃功能,强壮身体的功效。

**摩腹法。**方法是睡前或饭后一小时,将手掌搓热,以肚脐为中心,用手掌顺时针方向轻轻按摩腹部,范围由小到大,力度要轻柔渗透,每次按摩5~10分钟。原理上来说摩腹能够直接地促进肠道的蠕动,理顺腹内气机,对于改善腹胀、便秘、食欲不振有直接的效果。顺时针摩腹具有一个通便的功能,逆时针摩腹具有偏于止泻的功能,但一般保健来说可以顺时针进行。

据人民网



## 当心结石变成癌 这两个高危饮食习惯赶紧改

腹部出现隐痛、吃一些油腻食物后就恶心反胃……这些看似不起眼的小不适,很多人会觉得这只不过是消化不良,忍一忍,扛一扛就过去了。但是您可能不知道,这些反复出现的症状背后,或许正潜藏着胆囊结石的隐患。

长期高油高糖饮食,三餐不规律,尤其不吃早餐,有这2个高危饮食习惯的人,如果长期不重视,很有可能让胆囊癌有机可乘。

## 胆囊结石:常见且危险的疾病

胆囊结石不仅会引起疼痛等不适症状,还可能带来更严重的后果。结石越大、存在时间越长、反复发作的慢性胆囊炎刺激,更容易诱发癌变。

研究表明,胆囊结石大于3厘米的,比小于1厘米的癌变概率高10倍左右;有胆囊结石的患者比没有胆囊结石的患者癌变概率高14倍。

胆囊癌是一种恶性程度较高的疾病,常与胰腺癌并列称为“癌王”。治疗难度大,预后较差。

## 胆囊结石的高危因素

### 长期高油高糖饮食

油炸食品、肥肉、甜腻糕点,这类食

物会刺激胆囊收缩,胆汁排出不畅,胆固醇易沉积形成结石,反复摩擦胆囊壁引发慢性炎症,长期炎症会增加细胞癌变风险。

### 三餐不规律,尤其不吃早餐

夜间胆囊储存大量胆汁,早餐能促进胆汁排出;不吃早餐会导致胆汁滞留胆囊,时间久了胆汁浓缩,易形成结石。

研究发现:不吃早餐者患胆囊结石风险比规律饮食者高2.3倍。

### 不爱运动

长期不运动,吃完就久坐,胆囊无法正常排泄胆汁,胆汁长期滞留,也会增加结石形成风险。

### 代谢性疾病

高血脂、脂肪肝、糖尿病等代谢性疾病,会引发身体代谢问题,增加胆囊结石的发病概率。

### 手术影响

某些手术,如胃大部切除、胃癌手术等,可能会切断迷走神经,影响胆囊的收缩功能,原本没有结石的人术后也可能出现结石。

### 快速减肥

快速减肥会使胆囊内胆汁整体成分发生变化,尽管脂类摄入减少,但其他成分的改变也可能导致结石形成。

### 怎样预防胆囊结石?

#### 避免暴饮暴食

暴饮暴食会损伤肝胆系统,增加胆囊疾病、胰腺炎和肝脏疾病的风险。

#### 少脂少糖

过多摄入脂肪和糖,糖可异生为甘油三酯,导致胆汁中胆固醇过饱和析出,形成结石。

#### 控制体重

BMI大于30时,胆囊结石发病率增加,应合理控制体重,避免在短时间内快速减肥。

#### 定期复查

有家族遗传因素、胆囊癌诱发因素的患者,若不想手术,应定期复查。复查方法包括B超初步检查,怀疑时可进行强化CT和核磁检查,还可进行肿瘤标志物筛查,高度怀疑但无法确定诊断时,可做PET-CT、PET核磁等高层次诊断。

据中新网