

被踩一脚却不疼 可能是脚坏死先兆

张先生今年50多岁,血糖控制不佳,空腹血糖长期在20mmol/l左右。一天,他的足部被一片碎玻璃扎破了。开始并未重视,只是自己涂抹了一些消炎药。但不久后脚趾就出现了发黑坏死。在郑州陇海医院检查后发现,长期血糖控制不佳,已使患者小腿和足部动脉100%堵塞。蒋晓蕾

不疼其实更危险

在陇海医院中美合作糖尿病足诊疗中心病房,由于彻底坏死无法恢复,张先生的两个脚趾已经被截去。但当询问疼不疼时,张先生却一摆手说:“不疼,一点感觉都没有。”

郑州陇海医院糖尿病足首席科学家、美国外科学院张

玮院士表示,得了糖尿病后,患者的神经和血管都会受到损伤。神经损伤会让患者痛感下降,即使脚部受伤也很难觉察。所以,糖尿病患者即使脚部伤口很小不疼痛,也要及时到医院接受治疗,以免发展成大伤口。

此外,由于血糖超标,糖尿病患者更容易出现粥样硬化斑块,导致下肢血管变窄,进而影响下肢血液和氧气供应。当下肢组织缺血缺氧时,即便进行了消炎和创面清理,伤口也很难快速愈合。

下肢血管急待评估

“及时评估患者下肢血管的供血情况十分重要。”张玮院士表示,要评估下肢血管的供血情况,可以先做没有创伤的血管超声检查。需要进一步检查的,可以做ABI(踝肱指数检查),以及TBI(经皮氧分压检查),了解下肢血管狭窄程度。当发现下肢血管狭窄或堵塞时,可依情况选择球囊扩张、支架等微创治疗,以恢复或改善下肢血管的血液供应状况、促进伤口愈合。这一过程需要血管外科、超声科等多学科协同诊疗,而绝大部分国内医疗机构都没有

这种意识。郑州陇海医院首创“中美专家联合会诊平台”,由张玮院士领衔,集合中美最先进医学研究成果,与众多河南知名血管外科专家、糖尿病专家一起,共同为糖尿病和下肢血管病患者的健康保驾护航。

为感谢广大患者的支持,郑州陇海医院特推出血糖检查免费,血脂、ABI、TBI检查半价的优惠活动,惠及广大患者。

此外,凡在郑州陇海医院住院的患者,除享受规定的医保农合报销外,还可获得医院慈善基金的额外救助。

11月22日迎来二十四节气中的“小雪” 小雪养生重在养“神气”

11月22日迎来二十四节气中的第二十个节气——“小雪”,这是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。专家指出,随着气温的下降,市民尤其是体质偏为虚弱的中老年人,如果稍不注意防护,易引发慢性胃炎等脾胃病发作。另外,此时天气阴冷晦暗,光照相对较少,人们的心情会受其影响,特别容易引发或加重抑郁症。因此,养生要注意养神气、防冬火。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

【养】关键词:热量

注意事项:养肾为主、适当进补、控制盐量

“冬天的寒冷会影响人体的内分泌系统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,以增加机体的御寒能力。”郑州市中医院内分泌科主任张勇告诉记者,小雪以后,人体的消化功能相对增强,适当进补不但能提高机体的抗病能力,还可以养精蓄锐,为来年身体健康打下基础。适合此时的食物,肉食有牛肉、鸡肉、羊肉、虾肉等;蔬

菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、韭菜、油菜、香菜等;水果有雪梨、柚子、橘子等。同时,小雪气候干燥,日常可适当进食具有润燥生津作用的食材预防,如银耳、北沙参、玉竹、莲子、百合等。

说到进补,他表示,小雪时节应该要养肾,顺“天时”,中医认为冬季属肾,肾主藏精,为生命之源,故此补肾最合时宜,可适当多食温补益肾的食物,如羊肉、牛、腰果、栗子、芡实、山药等;同时黑色食物也可以

起到补肾御寒保暖作用,比如黑木耳、黑芝麻,甚至泥鳅、黄鳝等。

另外,民间有“小雪腌咸菜,大雪腌咸肉”的风俗传统。张勇提醒,不管腌制咸菜,还是肉类,最值得关注的是腌制品中盐超标,健康成年人一天食盐(包含酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不宜超过6克,过量食用,会导致胃、肠、胰腺等消化道癌变的几率升高。特别是高血压、肾脏病人最好不吃咸菜。

【防】关键词:保暖

注意事项:保护阳气、预防内火、早睡早起

小雪时节气温渐降,人体阳气容易受到损伤,此时要注意保护阳气。张勇介绍,中医认为“头为诸阳之会”,也就是说,头部是所有阳经汇聚的地方,最不能受风冷,应特别重视头部保暖。当头部受到风寒侵袭时,血管收缩、肌肉紧张,很容易引发伤风感冒、头痛、面瘫,甚者可诱发心脑血管病。

因此,人们外出时要防头部受寒、损害阳气,必要时最好戴上帽子、围巾等。

由于人们避寒就温,食用温热食物增多,又穿着增加,使得体内热气蕴结,易发为“内火”,表现为口腔溃疡、面部长痘等。再加上天气干燥,更易助火伤阴。因此,小雪节气要注意防内火,少食或不食辛辣食物,多吃

些清火降气的食物,如白萝卜、豆腐、雪梨等新鲜蔬菜水果。也可以多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖和又能滋补津液。

张勇建议,此时早睡晚起,保证充足的睡眠,可使阳气潜藏,阴精蓄积。但晚起并非赖床不起,而应以太阳升起的时间为度。

【动】

关键词:调节

注意事项:动静结合、按摩穴位、摆脱抑郁

“不同体质、不同年龄、不同职业的人,均要根据自己的爱好和兴趣运动,运动保健,亦应适度,以不损伤为要。运动量太小达不到锻炼的目的,起不到健身作用;运动量太大则超过了机体耐受的限度,反而会使身体因过劳而受损。”郑州市中医院治未病中心主任张宏建议,青年人身体基本发育成熟,血气方刚,筋骨强健,此时应选择以“动”为主,运动量可稍大些,以充养气血、强壮身体。值得注意的是,不能过于疲劳。而老年人应选择“静”为主,运动量应从小到大逐渐增加,或选择动作缓慢轻柔的太极拳、易筋经、体操、散步等运动方式,以微微出汗为佳。

在寒冷的冬天,用自己辛勤的双手给身体注入能量,同样可以强身健体。对此,张宏推荐按摩“太溪穴”。它位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,也就是说在脚的内踝

与跟腱之间的凹陷处,双侧对称,一共有两个。揉按“太溪穴”可以在晚上临睡前进行,采用平放足底的姿势,用手指按揉,按揉时一定要酸痛的感觉,每天坚持按“太溪穴”,能够防治因冬季气候所引起的常见病症。

“小雪后天气会阴冷晦暗,光照较少,也容易引发或加重抑郁症。中医认为抑郁多因情志所伤或素体偏弱,肝失疏泄,气体失和所致。因此,调畅情志,使精神愉悦、乐观开朗是抑郁人群的养生原则。”河南中医一附院精神心理科张海燕主任表示,抑郁人群除了药物治疗外,生活、处事要开朗豁达,保持乐观的心情。另外,有一些食物可以调节情绪,如黄花菜、浮小麦、金橘等,具有行气、疏肝、解郁的功效。运动也能振奋精神,应多参加群众性活动,走出自我封闭的状态。

郑州陇海医院
ZHENGZHOU LONGHAI HOSPITAL
(豫)医广【2015】第10-29-536号

看糖尿病下肢血管病
到郑州陇海医院

咨询电话: 0371-55988888
地址: 郑州市陇海路303号(陇海路与紫荆山路交叉口向东300米)