**Gluleaves**

中文

* 什么是糖尿病足？
* 常由糖尿病继发缺血、神经病变、感染导致的足部疼病、溃疡或坏疽等
* 足跟、趾骨头及足承重部位是病变好发处，使患者行走不便
* 据估计，全球每年有400万名糖尿病患者发生糖尿病足溃疡，每20秒钟就有一名糖尿病患者因为糖尿病足溃疡伤口不能愈合而截肢
* 为什么糖尿病足难愈合？
* 血糖长期居高，导致血管、神经变性坏死
* 营养不良，免疫低下，创面容易出现感染
* 患者往往年事已高，伴以既往病史，不注重足部护理
* 警惕哪些糖尿病足前兆？（针对糖尿病患者）
* 下肢麻木，刺痛，脚底有踩棉花感，下肢行走间歇性疼痛，夜间疼痛
* 足部发凉，皮肤变暗，色素沉着
* 足部感觉迟钝或无感觉
* 如何远离糖尿病足？
* 控制好血糖，预防高血糖、高血脂、高血压
* 戒烟戒酒，合理饮食，荤素搭配，保证维生素、矿物质、蛋白质摄取
* 每天行小腿及足部运动30~60分钟，如甩腿、提踵、踝泵、下蹲运动
* 低于37℃温水每日洗足5~10分钟，以色浅、质地柔软的毛巾轻轻擦干
* 早晚用手掌大鱼际和小鱼际肌以足尖为起点对双足及下肢按摩3~5分钟
* 根据足部形状挑选合适鞋袜，透气，无突出缝边，汗脚患者勤换鞋袜
* 将脚趾甲剪平，并将趾甲两侧挫钝，以防脚部刮伤
* 建议已出现下肢血管狭窄或闭塞的患者，每3个月定期前往医院检查
* 出现糖尿病足怎么办？
* 及时前往医院就诊，为伤口换药，保持伤口敷料清洁
* 可使用全接触石膏支具鞋、减压鞋等装置避免伤口受压