

糖尿病足有多可怕?

本报记者 冯金灿

很多人得了糖尿病后,感觉对生活没有造成什么影响,就没有在意;其实,糖尿病本身并不足为惧,真正可怕的是其并发症。在糖尿病众多并发症中,糖尿病足是较为常见的一种,严重的会让人截肢。

12月15日,在第四届河南省糖尿病足论坛上,河南省人民医院糖尿病足亚专科主任张会峰在专题讲座中说,糖尿病足是由糖尿病引发的下肢血管病变和神经性病变。糖尿病患者的血管、神经犹如长期“腌制”在蜜糖里,破坏着血管和神经组织,导致患者足部血液供给不足、末梢神经损伤。当皮肤发生破溃伤口不能愈合引发感染时,足部会出现溃烂、坏死、截肢,甚至危及生命。

糖尿病患者足疗不当导致截肢

张会峰日前接诊了一位53岁的糖尿病足患者。该患者来就诊时高烧39.4摄氏度,右脚的第二脚趾、第三脚趾已经发黑,趾间皮肤严重破溃。

张会峰发现患者的脚趾已经严重坏死,伤口还出现了感染,必须截肢,否则极易造成大面积组织坏死,诱发败血症,威胁生命。

患者一听要截肢吓坏了。他说,自己至今都没想明白,好好的脚怎么会变成这样。

原来,天气转冷后,患者总是感觉手脚冰凉,正好家门口足疗店有理疗项目,“一直感觉不热,我就让服务员把档位开大点儿。烤完后,我发现脚趾上有一小块被烫伤的皮肤,心想过两天就好了,谁知伤口就是长不住,还越来越严重了。”患者回忆说。

经过检查,患者的空腹血糖波动在7.9毫摩尔/升~10毫摩尔/升,餐后两小时血糖高达16.5毫摩尔/升,这是2型糖尿病

病的典型症状。患者的脚部疾病正是糖尿病的并发症——糖尿病足。

到此,患者才知道自己已经患了糖尿病,并且发展到了如此严重的地步。

为什么糖尿病足会导致截肢?张会峰说,由于糖尿病患者足部的感觉迟钝,往往不能及时感受到危险信号,脚受了“轻伤”一点也感觉不到,当“轻伤”变成“重伤”时才会感觉到,这时往往已经难以挽回了。因此,85%的

糖尿病患者相关的截肢“导火索”都是脚的小伤,比如烫伤、剪指甲时不小心剪破了脚,新鞋不合脚或鞋子里有个小沙粒什么的把脚磨破等。

那么,糖尿病患者如何预防糖尿病足呢?张会峰说,对糖尿病患者进行神经、血管、足底压力评估与分析是糖尿病足管理的基础,能够有效评估糖尿病足的发生风险,预防糖尿病足的发生。糖尿病足的全程管理有助于促进患者功能恢复,提高生存

质量、延长寿命,降低截肢率、致残率和病死率。糖尿病患者一旦发生了糖尿病足,则需要进行多学科全面治疗,包括内科清创、外科截肢手术等;假如周围血管发生堵塞,还需要进行血运重建。但是,糖尿病足患者经过治疗后,有一大部分人会在两年后复发,主要原因就是足部的压力不均匀,长期受压迫的部位产生了新的压力性溃疡,因此预防复发也是糖尿病足全程管理的重要一环。

15%的糖尿病患者会出现糖尿病足

“头痛、牙痛、腰腿痛……我们一生都在跟疼痛做斗争,殊不知疼痛是上帝赐予的礼物。”张会峰说,近一个月,他们专科收治了近10名低温烫伤导致截肢的糖尿病病患者。这些患者均患有糖尿病足,平时血糖控制得也并不理想。

张会峰说,糖尿病足患者对疼痛的感知不明显,一旦出现伤口要么不知道,要么不在意,此时就更容易造成足部大面积组织坏死、感染。

在当天的会议上,郑州颐和医院院长赵志刚说,临床医生要注意,糖尿病足是一组足部病变综合征,不是单一症状,应该具备3个要素:糖尿病患者,足部组织营养障碍(溃疡或者坏疽),伴有一定的下肢神经或者血管病变。这三者缺一不可,否则出现类似症状不能判定为糖尿病足;感染并不是糖尿病足的必备条件,但是一般都会出现感染的症状,尤其是在患者下肢缺血的情况下,糖尿病足极易发生感染。

不适。一般来说,该种水泡往往出现在四肢末端,也可见于前臂和胸腹部,水泡大小不一,小的直径几毫米,大的直径可达到5厘米。

资料显示,在糖尿病患者中,有15%的患者会发生糖尿病足。数据显示,平均每100个糖尿病患者就有7.3人需要截肢,是非糖尿病患者的15倍,全世界每年因为糖尿病足而截肢的患者高达100万人。不仅如此,糖尿病足还具有高死亡率的特点,患者截肢后3年生存率只有50%,5年生存率只有40%。假如能够早期正确的预防和治疗糖尿病,45%~85%的患者可免于截肢。

糖尿病足破溃后早期处理是关键

张会峰说,糖尿病足是引起患者致死、致残的重要原因。糖尿病足症状非常隐匿,有的时候患者没当回事,当发现的时候已经到了很严重的地步了,甚至患者来就诊的时候就必须接受截肢手术。这才是糖尿病足较为可怕的地方。

从医学上来讲,把糖尿病足

可分成0级到5级6个阶段。0级最轻,还没有出现足部组织溃破,会有一些麻木和足部皮肤颜色的改变;1级相对来说比较轻,足部会出现表皮的溃破;发展到3级,溃破会越来越深,足部组织损伤形成局部脓肿;如果是4级的话,处理起来相对比较困难,糖尿病的并发症相对来说也越

来越多,合并血管病变、合并神经病变等都属于4级的范畴,深度也越来越深,截肢的风险越来越高;到5级时,基本是整个脚都已经坏死了,整体都是变成黑色的了,到这个阶段只能是高位截肢了。以上的这些过程并不是长年累月发展的,可能几周或是一两个月就会变得很严重。

张会峰说,糖尿病足患者对疼痛的感知不明显,一旦出现伤口要么不知道,要么不在意,此时就更容易造成足部大面积组织坏死、感染。

在当天的会议上,郑州颐和医院院长赵志刚说,临床医生要注意,糖尿病足是一组足部病变综合征,不是单一症状,应该具备3个要素:糖尿病患者,足部组织营养障碍(溃疡或者坏疽),伴有一定的下肢神经或者血管病变。这三者缺一不可,否则出现类似症状不能判定为糖尿病足;感染并不是糖尿病足的必备条件,但是一般都会出现感染的症状,尤其是在患者下肢缺血的情况下,糖尿病足极易发生感染。

张会峰说,在糖尿病足患者中,有一种突然出现的水疱应该引起重视。水泡往往突然出现,通常是在夜间发生,没有明显的发生原因,特点是水泡往往无痛和非瘙痒,很少引起

不适。一般来说,该种水泡往往出现在四肢末端,也可见于前臂和胸腹部,水泡大小不一,小的直径几毫米,大的直径可达到5厘米。

资料显示,在糖尿病患者中,有15%的患者会发生糖尿病足。数据显示,平均每100个糖尿病患者就有7.3人需要截肢,是非糖尿病患者的15倍,全世界每年因为糖尿病足而截肢的患者高达100万人。不仅如此,糖尿病足还具有高死亡率的特点,患者截肢后3年生存率只有50%,5年生存率只有40%。假如能够早期正确的预防和治疗糖尿病,45%~85%的患者可免于截肢。

目前,干细胞移植被认为是治疗糖尿病足的前沿技术,虽然在临床上干细胞尚不能作为治疗糖尿病足及下肢血管病变的常规手段,但国内外研究表明,通过干细胞移植可促进缺血肢体的新生血管形成,改善和恢复肢体血流,从而达到治疗肢体缺血的目的,并最终达到治疗糖尿病足的目的。

深入的组织学研究还发现,经过干细胞移植治疗的糖尿病足创面,其新生肉芽组织的厚度、表皮角质细胞形成的数量、胶原纤维的排列均较传统的疗法好。

张会峰说,4种症状预警糖尿病足。一是足部感觉迟钝,二是脚趾发白。一般来说,两类人群经常会脚趾发白:肝病人群和糖尿病患者。三是间歇性跛行。间歇性跛行是糖尿病足较为早期的症状表现,其原因主要是下肢轻微缺血让患者在行走一段距离后开始出现乏

力、麻木,但休息一段时间后会缓解;当缺血进一步加重时,甚至会出现休息痛,就是指在不走路、不运动的静息状态下也会疼痛。这种疼痛主要出现在脚趾或者足部的远端,且夜间还会加重,患者躺下时也会加剧疼痛,只有保持足部下垂时才可以缓解。四是下肢皮肤

干燥,肌肉萎缩。糖尿病足带来的下肢缺血常常会引起下肢皮肤、血管的一些改变。由于营养不良,肌肉出现萎缩,皮肤变得干燥、弹性差,皮肤温度降低,还会出现皮肤色素沉着。下肢的动脉搏动会减弱或消失,并且在血管狭窄处可以听到血管发出的杂音。

日前,罗山县健康教育大讲堂巡讲团应邀走进罗山县第一初级中学,为170余名学生开展“伤害预防与急救”知识讲座。图为一名学生正在练习心肺复苏术。

王明杰 柳晓庆 王 涛 张 平/摄



■ 简讯

舞钢市举办托幼机构卫生保健管理培训 12月26日,舞钢市举办托幼机构卫生保健管理培训会,全市100多家幼儿园负责人和保健医生参加培训。舞钢市高度重视托幼机构卫生保健管理工作,多举措规范和加强托幼机构卫生保健管理,有效预防控制传染病,降低常见病发生率,下大力气为托幼机构儿童健康成

长创造良好的环境,切实保障适龄儿童身心健康。在培训会上,舞钢市妇幼保健院儿童保健部主任刘春歌就《托幼机构卫生保健管理与技术规范培训》和《幼儿常见传染病及其预防》进行授课。此次培训,有利于进一步完善全市托幼机构管理体系,提升全市托幼机构健康服务水平。(弘 扬 段泓涛 陈会召)

抓好党建 提升内涵 促进能力建设 河南疾控系统文化建设研讨会在郑州召开

本报记者 杨 须 通讯员 刘占峰 岳义田

疾控文化建设的要义是什么?如何探索新时期疾控文化核心价值?疾控系统如何体现疾控精神和赢得社会的尊重和认同?……12月27日,在全省疾控系统文化建设研讨会上,一场关于全省疾控文化建设的讨论正在热烈展开,来自全省18个直辖市和省直管县(市)的相关负责人联系实际,把个人认知与单位愿景有机结合,畅所欲言。

“文化凝聚历史、成就今天、引领未来。”在会上,河南省疾病预防控制中心党委书记周勇结合当前医药卫生改革发展大局,围绕“坚持党建引领、打造文化

疾控——促进疾病预防控制事业高质量发展”这一主题,深刻剖析了以党建为引领的新时期疾控文化建设的内涵及在新形势下通过文化建设树立疾控品牌,扩大社会影响,赢得社会认同和尊重的重要性。

周勇认为,目前,疾控文化建

控工作时代特点,坚持预防为主方针,坚持为人民健康服务宗旨,形成疾控行业的特色,弘扬疾控行业的精神,彰显疾控行业的形象,树立引领疾控事业发展高质量的旗帜,使疾控文化资源转化为疾控行业的服务优势、发展实力,使疾控事业更具生机活力。”

周勇在报告中说:“我们今天的主要任务是交流全省疾控系统党的建设、文化建设和精神文明建设

养、强大的精神力量。”

在会议的交流环节,来自郑州市、洛阳市、焦作市、周口市等地疾病预防控制中心的负责人也分别介绍了有关健康管理、文化建设、文明创建和党建带动工作等方面的做法和经验,同时还编印了经验交流材料,相互学习、借鉴。

据了解,今年,为了深入贯彻健康中国行动计划,河南省疾病预防控制中心坚持预防为主方针,结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,深抓单位文化建设,聚焦重点,以“巩固基础、强化重点、着眼全局”为工作思路,实施“一体双轮、一驱两翼”发展

策略,着力加强疾病防控核心能力建设,促进疾控事业大发展。通过研究探索、总结提炼具有疾病预防控制特色的文化理念,不断提高员工综合素质,以高品质的疾控愿景文化、管理文化、廉政文化、团队文化、环境文化建设为重点,把单位文化建设与队伍建设、作风建设等有机结合起来,努力打造一支“招之即来、来之能战、战之能胜”疾控精英队伍,形成庄重、廉洁、向上的内在文化品质,增强单位的凝聚力和向心力,在推进健康中原建设、让中原更加出彩中展现新担当、新作为。



一次下乡采访的机会,记者看到了南乐县疾病预防控制中心主任牛春广的《医药卫生报》剪报本。

实用诊疗技术、常用中药的妙用、卫生方针政策、疾病预防动态,小版块大天地……都贴在厚厚的剪报本里,宛如一个小小的“藏经阁”。

牛春广说,他和《医药卫生报》的“情缘”,从刚上班起就开始了。那时,牛春广每当看到《医药卫生报》上关于临床的新疗法及治疗经验,方便实用的中医验方、科普知识等内容就顺手剪下来,贴到笔记本上,空闲了翻看阅读,既拓宽了知识面,又提高了业务水平。

随着人们生活水平的不断提高,人口平均寿命不断上升,由不良的生活方式造成的高血压病、糖尿病等疾病发病率不断攀升。作为集疾病预防与控制、卫生监测检验为一体的疾病预防控制中心,不但是各种可预防疾病疫苗接种单位,还是餐饮行业、公共场所经营单位等从业人员健康体检的首选单位,肩负重要使命。”如何将工作重心从传统的疾病治疗向以健康为中心转变,就需要从理论上创新;而作为疾控工作的管理者,疾控工作方针政策、改革动态需要掌握,先进经验、先进典型需要学习。”牛春广说,《医药卫生报》成了他的工作之友。牛春广把好的版块和内容剪下来,贴到笔记本上,日积月累,就累积了厚厚的几大本。他说:“这样做要比从网上看方便,印象还深刻。”

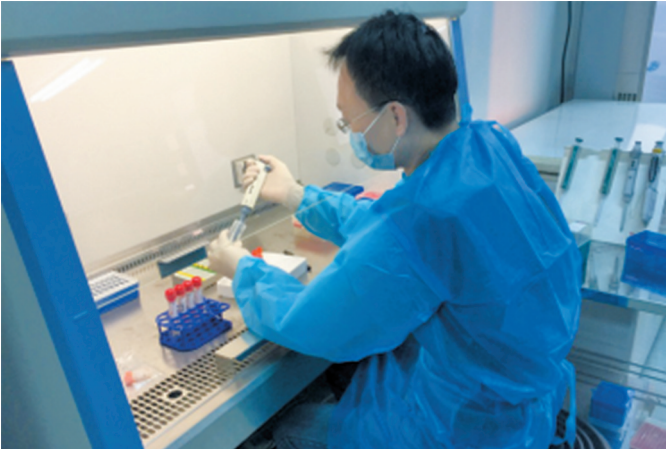
牛春广说,《医药卫生报》剪报本里各类卫生资源的动态信息,为疾控工作提供了依据,推动了各项措施的有效落实。

由于工作得法,近几年,南乐县疾病预防控制中心获得“中国农村癫痫防治项目县级集体一等奖”及“河南省疾病预防控制中心工作先进集体”等,南乐县被评为“河南省慢性病综合防控制示范区”“免疫规划示范区”。牛春广说,《医药卫生报》是工作的良师益友,现在订报季节到了,他还要继续订阅《医药卫生报》,并且坚持他的剪报习惯!

南乐县疾控中心 牛主任的剪报本

本报记者 陈述明 通讯员 郭慧娜

郑州市疾控中心 加强流感监测



本报讯 为了切实保障全市人民的身体健康,密切监测流感病毒流行情况,按照河南省流感监测方案要求,进入流感季节以来,郑州市疾病预防控制中心每周对全市两家哨点医院进行流感样病例监测检验。

据了解,该中心每周对全市两家哨点医院采集的40份流感样病例标本开展甲型、乙

型流感病毒核酸检测(如图)。一旦发现阳性病例,工作人员会对流感病毒常见亚型(新甲型H1N1,季节性H3N2,乙型By/BV)进行分型检测,并将检测数据及时上报河南省疾病预防控制中心和国家疾病预防控制中心,同时向医疗机构反馈检测结果。

(孙丽梅)



■ 中国公民健康素养66条(6)

烟草制品中的尼古丁可让人对烟草产生依赖。烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟可以帮助吸烟者显著降低肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险,并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应当积极戒烟,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。吸烟者只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧,都能做到彻底戒烟。

研究发现,60岁、50岁、40岁或30岁时戒烟可分别赢得3年、6年、9年或10年的预期寿命。戒烟10年后,戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%~50%;戒烟1年后,戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%;戒烟15年后,将降至与从不吸烟者相同的水平。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可寻求戒烟门诊的专业戒烟服务。(据《中国公民健康素养66条》)