

糖尿病足患者的预防教育和科学护理措施

怀泽群

宜宾市第四人民医院 644500

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2022)11-084-01

糖尿病足是糖尿病患者因下肢远端神经异常和不同程度的血管病变导致的足部感染、溃疡和(或)深层组织破坏。

如果不进行积极的治疗解决病症,非常容易造成灾难性后果。并且老年人因身体机能下降,相较于年轻人更加容易引起糖尿病足的发生,因此糖尿病足的预防与护理显得格外的重。今天我们就主要讲述老年糖尿病足的护理方法与预防办法。

一、糖尿病足的危害

糖尿病足的危害主要有发病率高、神经病变、截肢、严重者可导致感染死亡。

1、发病率高:糖尿病足是糖尿病患者发病率最高的疾病之一,其中65岁以上的老年糖尿病患者的发病率更是高的可怕。

2、神经病变:糖尿病足患者的血管因为疾病而发生病变,同时血管的自主神经也会跟着发生病变,使患者的局部抵抗力下降,影响血管的正常运作,导致患者的感知发生障碍,极易引起外伤和感染,从而导致疾病进一步加重。

3、截肢:糖尿病足的患者通常都存在血管狭窄或闭塞的情况,这样就会导致组织供血不足,最终出现脚趾溃烂、感染或坏死的现象,并且很快的扩散到健康的脚部组织,并且深入到脚骨当中,最终导致患者截肢。一旦截肢,将会对患者的生活能力造成很大影响,同时也会给家庭带来巨大的负担。

4、感染:糖尿病足患者截肢过后非常容易发生二次感染,从而导致局部脓肿,使得患者不得不再次进行截肢手术,让患者受到二次伤害,给患者带来了严重的伤害。

5、死亡:如果足部感染控制不理想,会导致败血症以及脓毒血症,从而引起全身感染最后死亡。

二、糖尿病足如何护理

上面我们讲了糖尿病足的危害十分严重,所以对于已经患有糖尿病足的患者我们应该如何正确的护理,以及患者及家属在日常生活中应该如何自我护理是非常有必要进行了解的。

1、医疗护理:糖尿病足一旦发生,就说明已经出现了溃疡了,首先应该进行清创,保持患者创面卫生,及时处理渗液,使用促进愈合的药物。

2、药物护理:降糖、降脂、降压药,控制身体的血糖、血脂、血压处于正常水平;使用扩张血管药物,改善局部供血不足的状况;使用抗血小板药物,防止血栓形成导致心血管疾病发生以及降低截肢与死亡的风险;使用抗凝血药物防止患处出现闭塞的症状;最后一定要使用抗生素,杀灭导致感染的细菌、病毒等。

3、鞋子:选择透气性良好的运动鞋与休闲鞋,选择鞋子的时候最好比自己的尺码大一码防止鞋子与脚部摩擦而引起脚部损伤,每天穿鞋前检查鞋内有无异物,避免损伤。

4、袜子:选择透气吸汗的浅色袜子,避免脚部汗渍出现导致细菌滋生。

5、泡脚:泡脚的时候注意观察患处的皮肤色泽,是否有皮损、肿胀、疼痛等,糖尿病足患者对于泡脚水温的要求更加严苛,水温应低于40度但又不能用冷水,泡脚时间最好不要超过十分钟不能用力搓洗,禁用热水袋等避免烫伤。

6、足部护理:减少负重,足部损伤或有开放性伤口时尽量减少患肢活动,以上锻炼为宜,下肢可以进行踝泵运动或伯格运动。修剪指甲:糖尿病足的患者指甲需要定期进行修剪,修剪时脚指甲与趾尖端平齐为宜,不要过深防止甲沟感染。

7、严禁吸烟:吸烟会导致患者的血管痉挛,进一步加重足部缺血问题,加重糖尿病足的症状,同时家庭成员也需要远离患者吸烟。

8、心理疏导:家属及医护人员要加强与患者的沟通,同时多进行鼓励以及信心树立,让患者能够积极配合治疗,这样有利于糖尿病足的伤口愈合。

三、糖尿病足如何预防

因为糖尿病足是糖尿病患者最严重并发症之一,所以每一位糖尿病人都需要积极的预防糖尿病足的发生,从而避免糖尿病足带来的身体以及精神上的损害。

1、控制血糖:按时监测血糖,注意合理饮食,总量控制,少量多餐,将整天血糖控制在比较理想的范围,减少血糖波动。

2、日常足部检查:一定要细心观察,注意足部的皮肤,尤其是脚底、脚趾及趾间部位是否有小水泡、擦伤和裂口、局部皮肤是否有红肿,皮肤的颜色是否正常,足背部动脉的搏动。如果足部皮肤和肢端感觉发凉,皮肤由白或暗红逐渐变为暗紫色,甚至紫黑色,足背动脉搏动逐渐减弱或消失,那么很可能是足部组织有严重缺血的情况,非常容易导致溃疡并逐渐坏疽应立即就医检查,防止严重情况的发生。

3、适量运动:在进食1-2个小时后进行运动,适量的运动可以增加糖尿病患者血液循环,能量消耗,降低血糖,改善胰岛素抵抗,同时可以有效的预防糖尿病足的发生。

4、温水泡脚:每日温水泡脚10-15分钟,这样可以促进足部的血液循环,同时可以洗去足部的汗渍,保持足部清爽。洗完过后用比较细软的浅色毛巾进行擦拭,避免与脚部的摩擦造成皮肤损伤。

5、护肤:糖尿病患者需要每天在足部涂抹护肤霜,这样可以避免因为干燥导致的皮肤皲裂,同时在涂抹的时候适当的进行一些按摩可以增强足部血液循环,减轻足部压力。

6、修脚:修脚的时候注意不要剪得过深或者剪破皮肤。

7、戒烟戒酒:烟草会引起糖尿病患者的血管痉挛从而引发足部缺血问题,而酒精会导致热量吸收过多,同时也可能引发低血糖的症状出现。

所以,糖尿病足的护理与预防更多的还是需要依托于家庭成员与患者的配合,在日常生活中时刻注意自己或家人的身体健康是将疾病拒之门外的最好办法,糖尿病患者的日常需要有一个良好的规划,这样才能让患者免去疾病的烦恼,让糖尿病患者健康快乐的生活。