

糖友腿痛 多数缘于下肢缺血

70 岁的张女士是一位老糖友,久病成医,糖尿病会出现哪些症状她都非常了解。最近,张女士出现腿痛症状,而且还感觉腿脚麻木,她第一时间将之归为风湿性关节炎犯了。按风湿性关节炎治疗了好久,症状仍没有好转,最后医生建议她去内分泌科检查,看是不是糖尿病病情出现了变化。张女士不解,糖尿病也能引起腿疼?

糖友腿痛与下肢动脉粥样硬化密切相关

很多糖友对于糖尿病并发症都有一定了解,当出现下肢麻木、袜套感、蚁走感时,都知道可能是下肢血管病变的症状,但却不知下肢的血管病变也可能导致关节疼痛,张女士的情况正是如此。

糖友的腿痛通常是由于周

围血管病变引起,与下肢的动脉粥样硬化有着密切关联。这种腿痛是由于下肢缺血导致,是一种缺血性疼痛,除疼痛外会伴有下肢麻木、发凉,患者在夜间以及冬天疼痛会表现得更加明显。

除此以外,此症状还会出现运动后加重的现象。血管病变使下肢的供血本来就不足,而运动更是一个耗氧的过程,从而加剧了缺氧现象,所以患者走一段路后就会感到腿痛,难以行走。随着病程的发展,患者症状会逐渐加重,根据疼痛间隔的距离来区分其严重程度,初期,可能走 300 米才痛,慢慢发展为走 50 米就痛,最后可能不动也痛。糖友有这类情况要立即就医,否则随着病程的发展,最后可能会出现坏疽。

如何与关节炎区分

很多糖友在出现腿疼时,会怀疑自己是不是关节炎发作,或是与其他风湿疾病有关,那么糖友要如何区分糖尿病引起的腿痛和关节炎引起的腿痛呢?不论是退行性关节炎还是风湿性关节炎,都与关节本身有关,如关节磨损等,所以其疼痛位置通常都在关节处。而糖尿病引起的腿痛是血管性或神经性疼痛,所以疼痛位置大多在小腿处,不靠近关节处。除位置有所区别外,糖尿病引起的腿痛,患者通常可以明显感觉患侧腿部以及脚部的温度低于正常体温,患者也可由此做初步判断。

此外,还可通过一些专业的检查来做区分,最简单的可从足背动脉有无跳动辨

别。正常情况下足背动脉跳动明显,而有下肢血管病变者可能会跳得慢些,有的甚至不跳。如以上症状都存在的话,建议去医院进行踝肱指数评估,通常指数低于 0.9 表示血管缺血明显,这也是目前公认的、比较准确的评估缺血情况的检查。还可以做血管彩超、血管造影或是动脉超声等检查,帮助确诊。

糖友出现腿痛时,不论是关节问题所致,还是血管缺血所致,首先要做好腿部的保暖工作,早期可以做一些改善循环的措施,但要注意不要弄伤自己。在就医之前,千万不要擅自采取其他措施,以防耽误病情。

广东省第二中医院内分泌科主任 莫伟

专家提醒

眼胀头痛 警惕青光眼

62 岁的易女士和妹妹同住一个小区,她们一直有晨练的习惯。几天前的一个早晨,两人在 6 点半准时出门锻炼。到了中午,两人几乎同时出现头痛、呕吐的症状,且视力明显下降。经检查,姐妹俩被确诊为急性青光眼发作。

青光眼系遗传性眼病,家族中有一人患病,其亲属患病概率要比普通人群高。气温骤降是诱使青光眼急性发作的重要原因之一,因为天气发生变化时,影响体温调节中枢,通过植物神经干扰血压而使眼压波动,进而发病。

喜欢晨练的中老年人每天最好等太阳出来后再适度参加户外活动。强冷空气来临时,尽量不要外出。特别是有青光眼家族史的人,应定期到医院检查。发现有眼胀、头痛等不正常现象,须及时就医,并主动告诉医生自己的青光眼家族史。

武汉爱尔眼科医院青光眼科主任 吴作红

骨折后一个月内不能热敷理疗

骨折后,最初三天内,骨折部位可以冰敷,一个月内不能热敷、不能擦红花油、不能应用红外线理疗,否则会引起肢体肿胀,疼痛加重。因为骨折后局部会处于血瘀状态,外伤后损伤部位易“瘀而化热”,如果在这个阶段用了会使局部温度升高的方法,会使症状加重,严重者会发展为“疮疡”之证,引发感染。

在骨折固定的同时,一定要配合功能康复训练。很多人认为,固定、制动就是患肢一动不动地静养,这种观点是不



正确的。固定、制动的目的是让骨折断端不发生移动,而相邻的关节和肌肉仍需要适当运动,这样有利于功能恢复,促进静脉回流,利于肢体消肿,减少骨折后遗症的发生。一般而言,在医生的指导下,伤者可以做一些肌肉静力性收缩,相邻关节的被动运动和

主动运动,手指的握拳运动,脚趾的屈伸运动。骨折临床愈合的时间,上肢一般为 4~8 周,下肢一般为 8~12 周。

骨折后,流传喝骨头汤有助于恢复,这种观念是错误的。骨头汤所含钙质多为不溶性的钙盐,人体吸收差,而所含更多的是脂肪,所以如果从补钙的角度来说,喝骨头汤远不如喝牛奶,还有如小虾皮、芝麻酱等食物也含钙丰富且易吸收。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院骨科 俞秋纬

防治肾结石与补钙不矛盾

很多老年肾结石患者同时患有骨质疏松症,这让患者十分矛盾,到底该不该补钙?大多数患者认为,肾结石是钙摄取过多导致的,甚至认为有肾结石就意味着不能再补钙。其实这是非常错误的。

肾结石的主要成分是草酸钙,主要是草酸摄入过多,在泌尿道排出时与钙结合形成草酸钙沉积在泌尿道形成肾结石,与血钙并无直接关

系。所以肾结石的形成不在于钙质摄取多少,主要取决于人体内草酸浓度的高低,而造成血液草酸浓度过高的原因,主要是因为摄入食品和饮品中含有较高浓度的草酸。人体内若草酸浓度很高,即使不补钙,草酸也会和骨中释放的钙结合形成草酸钙,形成新的小结石或使原有的结石增大。

多数患者错误地认为肾

结石的元凶就是钙,其实补充钙能与胃肠道中蔬菜含有的草酸结合成不溶性的草酸钙,随粪便排出体外,减少了部分被肠胃吸收和经肾脏排出体外的草酸,从而减少了肾结石形成的概率。所以,肾结石与骨质疏松的防治不矛盾,老年肾结石患者仍需要合理补钙。

南方医科大学附属萍乡市人民医院内分泌科 谢勇丽

银屑病患者 皮肤保湿很重要



银屑病,即常说的牛皮癣,是一种慢性反复发作的炎症性皮肤病。除了丘疹、鳞屑之外,绝大多数的银屑病患者会出现剧烈瘙痒的症状,而且一到冬天,银屑病病情就会更加严重。

银屑病冬重夏轻主要有三方面原因,一是紫外线照射对银屑病有很好的治疗作用,但冬天的日照时间较短,天气寒冷,人们户外活动因此减少,继而导致紫外线的照射减少,出现病情加重的情况。二是冬天气候相对干燥,而干燥对银屑病非常不利,因此,对于银屑病患者来说,做好皮肤的保湿非常重要。三是冬季天气阴冷,可能会导致银屑病患者有些抑郁,从而使银屑病的病情加重。

银屑病治疗的基本原则是控制症状、改善病情、延缓复发。对于银屑病患者来说,治好之后三年、五年甚至十几年都不复发是完全有可能的,但银屑病无法根治,做不到治好之后绝对不复发。

由于银屑病是慢性、反复发作的,患者需要与它长期相处,因此银屑病患者日常的皮肤护理非常重要。一般建议患者每天坚持洗澡,如果有条件,可以选择泡温泉。需要注意的是,洗完澡擦干身体后,一定要抹润肤霜。

在银屑病的急性期,涂抹润肤霜有助减少糖皮质激素药物的使用。在银屑病的稳定期,坚持涂抹润肤霜可以延长缓解期的时间,减少病情反复,利于疾病的治疗。在银屑病临床治愈之后,依旧要坚持使用润肤霜,这样有助于防止复发。

邵学杰/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国出品 主创团队