

血糖高不高 留意腿和脚

专家提醒

当血糖超标时,腿脚可能会释放出如下信号:

1. **伤口不易愈合。**伤口愈合需要伤口附近的细胞不断分裂生长出新的细胞,同时也要求血液中的免疫细胞发挥功效,防止病毒和细菌的入侵。而高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,因而变得难以愈合。

2. **出现“糖斑”。**“糖斑”也叫“胫前糖斑”,多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则褐色斑,不痛不痒。主要是由于持续高血糖



导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等,使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现皮肤红斑、水泡、糜烂等症状。

3. **腿脚麻木。**长期高血糖会对血管内壁产生不良影响,

导致“僵硬”的情况,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。有些糖尿病患者随着病情的加重,还会出现周围神经病变,导致下肢麻木,随着神经病变时间的推移,症状也会越来越严重。

4. **皮肤瘙痒。**血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,从而出现一系列不适症状,如皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手脚等部位,感觉像蚂蚁在皮肤上面爬一样,到了夜间往往会更加明显。皮肤瘙痒不仅影响日常生活和工作,还会降低睡眠质量。少部分患者出现痛

觉过敏或下降等。

5. **皮肤皲裂。**长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些。皮肤血管处于扩张状态,组织中的水分会慢慢向血液转移,其中部分体会从皮肤中流失,引起皮肤脱水 and 干燥等。另外,血糖过高也会影响微循环调节机制,使皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皲裂。

在日常生活中,糖友应多留意腿脚部的细微变化,若频繁出现以上症状,应及时到医院就诊。

北京医院内科主任医师 汪芳

预防为主 预防肌少症 重视营养与运动



肌少症是指与年龄增长相关的骨骼肌肉含量减少、肌肉力量下降以及躯体功能下降的老年综合征,也称为肌肉衰减综合征。

肌少症可能由多种因素引起,包括年龄、不良生活方式、遗传、营养摄入不足以及慢性疾病等,常见的原因是缺乏足够的体力活动和蛋白质摄入。临床上尚无治疗肌少症的一线药物,营养干预和运动训练是防治肌少症的“两大法宝”。

足够的热量摄入是保证肌肉量的基础。老年人应摄入充足的蛋白质,尤其是优质蛋白,如鸡蛋、牛奶、瘦肉、大豆及其制品等。日常饮食中应适当增加氨基酸的摄入,如瘦肉、深海鱼肉、虾、蛋类等。多晒太阳可以促进维生素D的合成,在此基础上也可遵照医嘱口服维生素D,从而促进钙的吸收。

老年人日常可以进行多模式的运动疗法,包括抗阻运动、有氧运动等。抗阻运动是指肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动,例如拉弹力带、抬腿运动、举哑铃等。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼,包括步行、快走、慢跑、打太极拳等。

老年人应减少坐、卧的时间,进行有规律的身体运动。对老年肌少症患者来说,应从少量活动开始,根据自身情况,逐渐增加活动量及活动时间。建议老年人进行每周≥5次,每次≥30分钟的有氧运动,以及每周2~3次,每次≥20分钟的抗阻运动,运动前后进行充分热身和放松,并长期坚持。丽水市第二人民医院 周艳

脚后跟皮肤开裂 这样缓解

很多人受到脚后跟皮肤开裂的困扰,甚至脚跟出现流血现象。脚后跟皮肤开裂一般是以下几种原因引起的:

1. **皮肤干燥。**天气干燥,容易引起局部皲裂。

2. **真菌感染。**长期的慢性湿疹或慢性脚癣导致脚气,再加上外力的作用,可能会导致表皮角质层皲裂。

3. **缺乏维生素。**体内缺乏维生素A和维生素E时,可能出现脚后跟皮肤开裂的情况。

4. **不良的洗脚习惯。**过度烫洗、泡脚过于频繁或使用碱性肥皂洗脚,易造成脚后跟的干燥皲裂。

如果是真菌感染引起的,可以外涂保湿霜,同时再外用抗真菌的药物,如达克宁或者丁克。如果单纯是由局部干燥及外力作用引起的开裂,可以用温水泡脚,泡脚时间控制在15~25分钟,不用碱性肥皂洗脚。泡完后局部涂抹保湿霜,平时尽量穿纯棉袜子,少穿高跟鞋。 胡洋/文



护理常识

处理急性损伤的三大误区

误区一:扭伤后不连续冰敷。扭伤后肿胀是一个逐步蔓延的过程,肿胀往往在2~3天内达到顶峰。而在这个过程中,很可能内部处于缓慢出血状态,这时候应该连续冰敷,帮助降温。

误区二:扭伤后随意走动。急性脚部扭伤后,应尽量让脚部抬高至与心脏持平的位置,以克服脚部血液回流心脏的阻力,并减少受伤部位所受重力的负担。还要尽量减少

活动。
误区三:急性损伤后涂抹活络油或者红花油。急性损伤发生时,局部处于出血状态,用活血化瘀的药油只会让出血更严重。

受伤后的正确处理方式

1. **急性损伤后尽快冰敷。**急性损伤常由外伤引起,如跌倒、撞击等。此时尽快冰敷能够降低组织温度、收缩周围血管,达到消肿、止痛的功效。冰

敷持续时间一般一次不超过20分钟,每隔2~3小时可再次冰敷。

2. **慢性损伤通常用热敷。**慢性损伤通常因受伤部位反复劳损而缓慢起病。热敷一般需要15~20分钟,可以用热瓶子、暖水袋、热毛巾进行。使用热瓶子之类的进行热敷需要外面裹上毛巾,防止皮肤灼伤。

暨南大学附属第一医院 运动医学中心副主任 李劼若

缓解压力有助于防癌抗癌

长期的压力和紧张状态可能会增加患癌症的风险。因此,了解压力与肿瘤之间的关系,并采取适当的措施来缓解压力,对于预防和对抗癌症具有重要意义。

压力是身体做出的自然反应,可以是短暂的(急性压力),也可以是持续的(慢性压力)。偶尔的压力有助于我们应对日常挑战,但长时间的压力则可能损害健康。

长期的压力和紧张状态会对免疫系统产生负面影响。免疫系统是人体抵抗疾病的第一道防线,压力会导致免疫系统功能下降,使得身体更容易受到病毒和细菌的侵袭。此外,压力还会导致炎症反应的

增加,为肿瘤的发展提供有利条件。

长期的压力和紧张状态还会影响基因表达,而这可能会导致细胞的突变和肿瘤的形成。因此,压力可能会直接或间接地影响肿瘤的发展。

缓解压力的方法有以下几种:

适度运动。适度运动是缓解压力的有效手段之一。可以选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、瑜伽、游泳等。通过适度运动,可以促进体内的内啡肽分泌,进而提高免疫系统功能。

社交活动。与亲友保持密切联系,积极参加一些社交活动,与他人交流、分享,可以获

得支持和关爱,减轻压力。

休息。良好的休息和睡眠对缓解压力至关重要。要确保有足够的休息时间,避免过度疲劳,每天睡眠时间不少于8小时。

健康饮食。均衡的营养摄入有助于维持身体和脑部功能,抵抗压力。可适当增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,并避免过多摄入咖啡因和糖。

放松技巧。深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧,可以帮助调整心理状态,降低焦虑和紧张感。

专业帮助。如果压力变得难以管理,寻求心理治疗师的专业帮助是非常重要的。

潍坊滨海经济技术开发区 人民医院 冯鑫

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台