

你好
南丁格尔5月12日
国际护士节本报记者 徐小翔
通讯员 杨陶玉 陈岩明

随着生活水平的提高,糖尿病成了老年群体的常见病种,而糖尿病足是导致我国糖尿病患者致残、致死的严重慢性并发症之一,重者可以导致截肢和死亡。近年来,糖尿病患者人数的上升,应对糖尿病足刻不容缓。据一项调查资料显示,糖尿病足病变的前三大直接原因分别是:鞋子问题占69%,烫伤占19%,外伤占7%。

如何做好糖尿病足的居家护理?为此记者请教两位专业人士:浙江省人民医院血管外科、介入医学科护士长夏燕,伤口造口专科护士、国际造口治疗师董力云。

老年群体常见病 糖尿病足要当心
跟护士学居家保健护理六大治疗原则
五个护理要点

“糖尿病患者中约15%足部溃疡,约1%需要截肢。”夏燕介绍,糖尿病足溃疡有6大治疗原则,分别是清创换药、减压引流、选择合适的敷料包扎伤口、控制感染、血管重建、截肢/趾。糖尿病足患者出现伤口,甚至有溃疡时,主要处置方法就是清创,将坏死、感染的组织清除。

另外,糖尿病足除了必须彻底清创手术外,术后护理也非常重要。夏燕告诉记者,糖尿病足患者术后回到家中需要注意5个护理要点:

第一是做好患肢保护,避免受冷、热刺激,避免受伤,注意修剪趾甲和足部保暖,但不宜用热水袋、取暖器等取暖,以免加重组织缺氧。

第二是保持皮肤干燥,穿棉质或羊毛质地的袜子,宽松、软的布鞋或透气的皮鞋,避免穿凉鞋或高跟鞋。

第三是洗脚时要严格控制水温,一般不超过40℃,绝对禁忌热水烫脚。温度过高的水容易烫伤足部皮肤,导致足部缺血缺氧,诱发感染。

第四是饮食上要加以调节,避免含糖高的食物摄入,做到营养均衡,以免引起血糖控制不佳而导致病情加重。

第五是术后一定要定期复查。

足部保健有门道
减压谢履少不了

省人民医院伤口造口专科护士、国际造口治疗师董力云也提了几点患者自我保健的建议。

糖尿病足患者平时要特别注意足部卫生,每天按时洗脚,趾丫部有真菌感染时,可使用杀灭真菌的药物进行对症治疗。

每天检查足部,看一下足部有无损伤、肿胀、破溃等症状发生。尤其发生了破溃之后,及时就诊进行伤口换药治疗。

应适时修剪趾甲,避免去公共场所修脚。修剪时要注意防止损伤皮肤,如果造成破溃,应立即消毒换药,否则很可能发展成足部溃疡。

日常活动中需要预防外伤,足部注意保暖,温度适宜,防止烫伤,并注意防止皮肤干燥,天冷时需格外注意防止冻伤。应选择全棉透气、大小适宜的鞋袜,鞋袜要保持干燥干净,及时清洗,可以更好地保护双足,建议穿着减压鞋。

患者在康复训练时,可以做些足部的屈伸活动、膝关节屈伸活动以及髋关节的屈伸活动等。

解头晕失眠 缓心烦易怒
中医养生有妙招

头痛、头晕、失眠、心烦易怒怎么办?便秘又该如何缓解?这些都是老年群体常常面临的“疑难杂症”。不妨来听省中医院综合片护士长、中医护理门诊出诊专家陈晓洁的建议,学着通过中医护理的小技巧,来自我调理。

耳穴压豆法
有效缓解疼痛

“耳穴对人体有保健作用。”陈晓洁介绍,耳廓是众多经脉、气血汇聚之处,其中有93个标准耳穴,与人体五脏六腑、各个部位均有关系,揉捏相关穴位可以改善对应身体部位的诸多症状。

陈晓洁表示,通过耳穴压豆刺激耳部穴位,使局部躯体血管扩张,血液流通顺畅,对调节大脑皮质功能和血管舒缩功能有很好的效果。偏头痛症患者可在耳廓的颞、胰胆、三焦、交感、神门、枕区等穴位上进行按压,能通络止痛、镇静安神。

坚持腹部按摩
缓解习惯性便秘

不少老年朋友有习惯性便秘,这与胃肠蠕动功能下降、活动量减少有关。陈晓洁教大家一套子午流注养生法——卯时腹部按摩,即可有效改善便秘。

陈晓洁强调,按摩最佳时间是5时-7时。一般取仰卧位,双腿屈曲;或站立位,自然放松。具体方法是:左手放在腹部,手心对着肚脐神阙穴,右手叠放在左手上,用力适度,顺时针按摩,绕肚脐一周为一次,一般按摩50-100次,速度不宜过快,一般10-20分钟或腹部皮肤微微发热为止。

头痛头晕失眠
试试刮拭经络

头痛、头晕、失眠的人群不妨试试用刮痧板或者刮痧梳刮拭经络。主要针对督脉(正中)、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经这几个经络。

刮拭方法:从前往后单一方向梳刮,首先刮正中督脉,从前发际线刮至后发际线,然后依次刮足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经。先刮左侧在刮右侧,刮至头部微微发热即可,针对局部有阻力酸痛明显的点(刮拭过程中会有跳板的感觉),多半是经络有瘀堵的表现,可以反复刮拭至阻力感消失。