

糖尿病足的预防与护理

“千里之行，始于足下”，双脚出现了问题，在日常生活中将举步维艰。对这一点的深刻体会，莫过于因糖尿病而发生并发症——糖尿病足的患者了。我们科最近就收治两名糖尿病足患者，陈奶奶因脚踝部破溃疼痛，整宿整宿无法入睡，另一名患者双下肢感知觉丧失，没有疼痛感，可是她的脚轻轻一碰就破溃、化脓。

中国拥有超过1.26亿糖尿病患者，其多发的并发症和较高的致病率严重影响着患者的生活质量和生命健康。以糖尿病足为例，在1.26亿患者中，30%左右的患者将会发生。在这其中，绝大部分病患在糖尿病足并发症前期可以避免，是因为对糖尿病足的无知导致了一个个患者和家庭悲剧

的发生。如果你是一名糖尿病患者，除了控制好血糖之外，预防糖尿病足一定要注意以下几点：

鞋袜透气性要好。糖尿病足病人的鞋袜首选透气性好的，质地松软，大小合适。不要穿露出脚部皮肤的凉鞋或者拖鞋，因为皮肤裸露在外容易碰伤。也不要穿过紧的鞋或高跟鞋，以免给足部增加负担。

注意保持皮肤润滑。糖尿病患者由于植物神经病变，出汗减少，足部皮肤干燥，特别是足跟部容易出现皮裂，并可进一步形成溃疡，继发感染。病人每天要涂抹羊脂油类润滑剂滋润双脚，并轻柔而充分按摩皮肤。

坚持每天温水泡脚。用39℃~40℃温水泡脚，有利于血液循环。要注意的是，水温不能太高，以免烫伤

皮肤。洗脚后用柔软、吸水性强的毛巾轻轻彻底擦干，因为如果毛巾质硬粗糙或者用力过重，都可能造成足部皮肤不易察觉的创伤。

切忌赤脚走路。糖尿病患者切忌赤脚走路，即使在家中厨房或浴室也应穿上布拖鞋，因为他们往往脚上踩到硬物弄出伤口而不自知。另外，即使穿上舒适适宜的鞋子，也不应该长时间行走。因为长时间走路脚容易长茧子，而足茧往往是发生足溃疡的先兆。

定期修剪趾甲。由于趾甲过长容易断裂，伤到趾甲周围的组织，趾甲应直剪，不要斜剪，以免伤及甲沟。趾甲不要剪得太短，不要太靠近皮肤，一般剪到与趾尖同一个水平线就可以了。

(内科一区:张锦慈、黄宇亭)



本报讯(透折门诊:李琬)4月18日,我院透折门诊举行了肾友系列讲堂——如“磷”大敌,你准备好了吗?本次讲座邀请到福建医科大学附属第一医院肾内科万建新主任医师主讲,由我院透折门诊主任林捷主持。

万主任从磷对人体的重要性、高磷血症的危害、肾友减少磷摄入的技巧等方面进行阐述,赢得听众的阵阵掌声。万主任介绍说,磷是人体中重要的组成部分,尤其大脑中磷含量最高,缺少了磷,生长发育会受到阻碍或者出现大脑的退化。人体的磷主要从食物中来,而人体需要的磷并不多,大部分代谢产生的磷主要由肾排泄。对于肾病人来说,肾脏排泄功能会受到损害,磷无法及时排出便会在体内蓄积,从而出现高磷血症。而高磷血症会引起血管及软组织的钙化,这无法用药物逆转,同时会导致骨代谢紊乱,出现骨溶解、骨质疏松甚至骨折等,因此,肾病患者进食中应尽量减少磷的摄入。食物中的蛋白质是有机磷的主要来源,含蛋白高的食物,如大豆、奶制品、坚果类、鸡蛋黄、虾、牛肉干等都是高磷食物,同时,菌类、茶类等也是高磷的,尽量避免少食。另外,万主任特别强调说,无机磷可以不用分解直接被人体几乎100%吸收,而对于麦当劳、肯德基等快餐和超市出售的各类速食食品、饮料等应尽量不食用。

控制蛋白质的摄入有助于减轻高磷血症,因为磷的摄入量与饮食中蛋白质含量密切相关,而且尽管某些植物类食物(如:豆类)含磷量很高,但每克植物蛋白在肠道的实际吸收率却低于动物蛋白,所以为了保证营养摄入而需要足够蛋白质时,可以多选用含植物蛋白丰富的豆类。另外煮鸡蛋时弃蛋黄吃蛋白、水煮肉汤(将肉汤弃去,再食肉),捞米饭等烹饪降磷也是实用技巧。避免摄入加工食品、食品添加剂和防腐剂、饮料等更为重要。最简单的推荐便是:首先要减少食品添加剂和防腐剂;其次食用富含蔬菜的食品,减少肉类摄入;第三避免食用方便食品。

最后,万主任还简单介绍了降磷的相关药物及其疗效,并总结说:透折患者血磷的控制有重要意义;通过限磷饮食控制血磷应权衡利弊;充分透析很重要,但常规透析不足以维持血磷的平衡;要个体化使用磷结合剂。

随后,林捷主任做了相关总结,讲座进入互动环节。肾友们对于万主任所讲解的知识展开了热烈的讨论并针对自己的情况提出疑问,对此万主任也耐心地给予解答,同时对讲座的内容开设了有奖知识问答环节,肾友们踊跃参与,将活动推向高潮。

在肾友们的热烈掌声中,讲座圆满结束。但,健康教育为患者提供医学科普知识永远在路上。

如「磷」大敌,你准备好了吗?

锐器管理的重要性

几年前,某医院供应室护士在回收清点一个导尿管时,不慎被包内的针头刺伤了右手中指,立即按职业暴露流程进行伤口处理,同时向相关科室了解针头的来源,结果发现,该导尿管内的注射器是一例疑似破伤风病人(后来经确诊为狂犬病)做腹腔穿刺使用后的,操作者随手将注射器放入了该病人导尿管用过的导尿管包内。也就是说,该护士被狂犬病病人用过的针头刺伤了!

被刺伤护士紧张、恐惧、害怕,各种不良情绪一起袭来,担心自己感染狂犬病。随即到感染科就诊,按医嘱于当日进行了狂犬疫苗及抗病毒血清的注射,并建立了跟踪档案。直至按规定全部注射完狂犬疫苗之后,进行了血清检查,狂犬病毒抗体呈阳性,该护士才消除了恐慌、忧虑等心理症状,恢复正常。

为了他人的健康与安全,规范处理锐器,远离职业伤害,您应该这样做:

使用后的针头、锐器立即放入利器盒,避免二次分拣处理。

根据锐器的形状、尺寸选择合适的利器盒,防止锐器外露。

存放污染锐器的容器应尽可能放在靠近工作场所的醒目位置上,以方便安全使用。

使用中的利器盒应定期更换,不容许存放过满。

处理医疗废物时戴手套操作,禁止徒手直接接触医疗废物,运送时使用专用运送工具。

一旦发生刺伤、擦伤时,应及时处理并报告医院感染管理科。(院感科:黄公敏)



指导患者正确雾化吸入

雾化吸入小技巧

雾化吸入又称为气溶胶吸入,常用于治疗多种呼吸道疾病,具有局部用药直达病变部位迅速发挥疗效,用量少,副作用小,易于掌握等优点,目前已经成为支气管哮喘、慢阻肺、激素敏感性咳嗽、变应性鼻炎、咽喉炎等多种疾病必备且不可替代的治疗手段。正确掌握雾化吸入方法对疗效有至关重要的作用。

“为什么雾化吸入做了这么久,我的喉咙疼痛还不见好转?”临床工作中时有发现一些患者在进行雾化吸入时由于没有按照正确的方法去做,导致雾化的效果大打折扣。

雾化前应先漱口,清除口腔内分泌物、食物残渣;雾化时应做深而慢的吸气,使药液充分吸收;观察有无呛咳或气管痉挛,并及时报告医生;雾化吸入过程中避免热源、电源。尤其在氧气雾化吸入过程中,注意严禁接触烟火及易燃品;每次雾化吸入时间不应超过20-30min;吸入激素的主要副作用是口腔、咽喉的局部作用,如声音嘶哑、霉菌感染等,所以用药后漱口,可明显减少副作用。



将嘴含在口中进行吸入

用吸入面罩(小)吸入

用面罩罩住口鼻进行吸入
※喷雾量过少时,请取下药瓶盖

正确的吸入方法

(干部保健二区:李娜)

从眼压测量仪器更新看医院眼科与时俱进



我院眼科团队

我院建院60余年,度过了风风雨雨,眼压测量设备的更新换代就是眼科发展的缩影。

1949年,医院随新中国诞生,福建省级机关医院建院伊始,眼科购入第一款眼压

计,德国Schiotz眼压计(压陷式眼压计),随着时间的逝去,它已经褪去了光鲜的外表,外表的斑驳部不能改变其精确的本质,虽然并不工作在眼科临床一线,这款眼压计甚至能够继续测量读数。

1989年,当初的机关门诊部眼科购入了第二款眼压计,苏州医疗器械厂的YZ7A眼压计(压陷式眼压计),使用至今。

1991年随着眼压测量技术的发展,科室的第三款眼压计苏州医疗器械厂的YZ30压平式眼压计,它与裂隙灯同时使用,目前仍是国际公认的眼科测量眼压的金标准。

21世纪初,眼科技术日新月异,新的非

接触眼压大部分取代了传统的角膜接触的眼压测量方法(压陷式、压平式眼压计),2005年,科室购入了第四款眼压测量工具 REICHERT AT-555 非接触眼压计,为按键式操作,它具有非接触无创性检查,测量精确,自动化程度高,效率高等特点。由于使用频繁,12年过去了,目前已经无法使用。

2016年,我院购入了科室的第五款眼压计 REICHERT7,它是世界上目前最先进的眼压计之一,不仅是非接触无创性检查仪器,而且具有全自动追踪、眼压校准功能、拥有纯触摸式操作界面等,成为我院眼科眼压测量的又一利器。

近年来眼科的发展步入了快车道,科室引进了多项国内先进眼科检查设备,世界上最小切口的超声乳化仪—Stellaris 超声乳化仪;德国穆勒高端显微镜;ZEISS V-500眼底血管造影/照相一体式检查机;

NIDEK CEM-530 角膜内皮/厚度测量仪;专家型眼前节成像系统;干眼治疗仪等。医疗技术的进步加上先进的眼科检查治疗设备辅助,我院眼科将为广大就医群众提供更优质的服务。(眼科:何晓璐)



眼压计 REICHERT7