

糖尿病肾病 从皮肤来判断

我们怎样从皮肤来判断自己是否已患有糖尿病肾病了呢?下面就给大家简单介绍一下:

1.皮肤红斑

它很像是灼伤性水泡,壁极薄,里面含有透明状浆液,泡的周围无红晕。一般情况下红斑长在指、趾、手、足的背部或底部边缘,可呈单个或多个出现,在数星期内可自愈,但会反复出现。

2.皮肤瘙痒

有些糖尿病肾病患者会发生全身或局部的皮肤干燥脱屑,奇痒难忍。女性患者又以阴道瘙痒更为多见。

3.颈部毛囊炎

会在后颈部出现脓头疖子样的炎症,有触痛感,并可发展为疖子或者蜂窝织炎。脓液排出后可自愈,但时隔不久又会复发。

4.出汗异常

经常会发生无缘无故的多汗,并多见于上肢或躯干,有的患者甚至发生大汗淋漓的现象。

5.足部坏疽

患者常发生足部痛,温觉消失,干燥易裂,易发生溃疡、化脓、坏死,并且难以愈合,甚至发生足穿孔症。

6.黄色瘤

在四肢屈侧、臀、颈、膝等处的皮肤常常可以见到成群突发的黄橙色的小结节或小丘疹,周围绕以红晕,并有瘙痒的感觉。

专家提醒,若出现上述的症状即是糖尿病肾病的早期信号,无论发生的是哪一种,都必须及时到医院进行血液、尿液检查,以便明确诊断,接受适当的治疗。(小果)

糖友要定期查钙防骨质疏松

在糖尿病群体中,约有1/2的患者伴有骨密度降低,近1/3的患者确诊有骨质疏松。郑州大学第一附属医院内分泌科主任医师栗夏莲提醒:“病程较长的糖友,平时要注意预防骨质疏松,定期查血钙、尿钙。”

几天前,糖友张大爷从公园锻炼回来,上楼梯时不小心崴到了脚,用冷毛巾敷了一天,疼痛也没消退。第二天一早,张大爷急忙来到医院检查,结果是“因为骨质疏松小腿下端轻微骨折”。这是张大爷今年的第二次骨折。上一次骨折是因为张大爷在家里不小心碰到了桌子腿,当时已经检查出患有骨质疏松了,医生告诉张大爷骨折可能跟长期的糖尿病有关,建议在医生指导下补钙。虽然张大爷采取了措施,但还是又一次骨折了。

骨质疏松在病程较长的糖友以及中老年糖友中比较常见。糖友患上骨质疏松,易骨折,恢复慢,给生活带来极大的麻烦。

胰岛素缺乏是首因

导致骨质疏松的原因很多,其中缺钙是主要原因。对于糖友而言,单纯地补钙如同拔苗助长,只能缓解一时的病情,



其真正的病因在于患者体内胰岛素的缺乏,这种情况在I型糖友和体形消瘦的II型糖友中尤为常见。因为他们都是胰岛素缺乏群体。胰岛素不足,直接导致体内蛋白质合成受到抑制,蛋白质分解增多。蛋白质是构成骨架的基本物质,蛋白质减少使得钙、磷不能在骨骼中沉积,造成骨质疏松。缺钙的骨骼如同没有钢筋的墙面,很容易垮掉。

人体对钙的吸收需要维生素D的辅助。维生素D有两个

来源,一是通过日光照射,自身合成;二是从食物中摄取,但是这些维生素D并不能直接参与肠道对钙的吸收,还需在肾脏组织产生的一种酶的作用下激发活性,而这种酶的合成需要胰岛素的参与。胰岛素不足的糖尿病患者体内缺乏这种酶,如此一来,摄入的钙难吸收,导致缺钙,也会造成骨质疏松。

对于I型糖友和体形消瘦的II型糖友来说,治疗骨质疏松的重点是补充胰岛素。

肥胖糖友也会骨质疏松

肥胖的糖友多是由于胰岛素抵抗造成的,但是患者自身胰岛素分泌充足,这类患者在糖尿病初期患骨质疏松的较少,但这并不代表与骨质疏松“无缘”。

尿多是糖尿病人的典型症状之一。由于糖友血糖高,大量葡萄糖随尿液排出体外,大量的钙、镁、磷也随尿排走,造成血钙浓度降低,这时甲状腺旁腺素会促使骨骼中的钙溶进血液中,提高血钙浓度,大量的钙从骨骼进入血液中,最终造成骨质疏松。

肥胖的糖友补钙以饮食为主。正常人每天推荐补钙量为800~1000毫克,糖尿病患者由于钙代谢异常,可提高到1200毫克。饮食中,牛奶钙含量高,而且易被机体吸收,是补钙的首选。需注意的是,牛奶虽是补钙佳品,但不可长期大量喝,因为牛奶中含的乳糖摄入过多易导致白内障。鸡蛋、海产品、动物骨骼含钙量也很高,患者可以根据自己的喜好合理补钙。另外,患者平时除了补钙外,可多晒太阳,促进维生素D的合成,有利于钙的吸收。

(综合)

洛阳网
洛阳人的网上家园
WWW.LYD.COM.CN
点击生活 服务无限
地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618