

冬季,您“足”够健康吗?

□瑞瑞

冬季,警惕糖尿病足

入冬之后,一些中老年人出现了行走一定距离后会感觉腿沉、腿酸、腿痛,休息后有所缓解,这种现象即间歇性跛行。还有人在夜间出现脚冷、脚痛等症状,不仅影响睡眠,还造成头晕、视力下降等问题。

许多人误把糖尿病足当成了老寒腿,也有人以为自己得了腰椎疾病。其实,这些症状对常人来说可能是普通的小病,但对于糖尿病人,是极危险的糖尿病足的信号。

糖尿病足也被称为下肢动脉硬化闭塞症,是糖尿病的慢性并发症,也是导致糖尿病病人残疾或丧失劳动能力的主要原因。因糖尿病足在寒冷、潮湿的环境中容易出现,所以,北方的发病率较大。天气变冷,血管收缩,会导致原有疾病加重,因此,糖尿病足患者经常在冬天出现症状恶化的情况——由于血管闭塞,血液营养输送不到足部,造成伤口长期不愈。

另外,因为下肢动脉硬化闭塞的不可逆性,如果病人一味地依赖药物,往往会错失外科干预良机,甚至造成截肢的严重后果。

如何预防糖尿病足

俗话说,天冷脚先冷。冬季,随着气温的降低,糖尿病患者由于周围血管病变和末梢循环障碍,比一般人更容易出现手足冰冷的症状。因此,糖尿病患者在冬季应特别注意足部保暖。平时,可以穿厚一点儿的或有绒毛的保暖袜,但袜口一定要宽松,以免影响下肢血液循环。

鞋子要保暖,还要有透气性,因为鞋子不透气易引起脚汗,滋生细菌,增加感染机会。另外,鞋底、鞋帮一定要柔软,不要穿尖头、高跟的鞋子。

很多人喜欢在天冷的时候用热水泡脚,这是一个很好的养生保健方法。但是,糖尿病患者要特别注意:由于糖尿病患者下肢神经病变导致局部感觉不灵敏,所以,泡脚时一定要测好水温,以免被烫伤。专家建议,水温与体温相当,以不高于40℃为宜。



经常护理脚,对身体有好处(资料图片)

此外,由于足部感觉功能下降,很多糖尿病患者足部即使出现了伤口也不易引起注意,常常延误治疗。所以,专家提醒糖友,平时不要光脚走路,要注意修剪趾甲,穿鞋袜之前要检查袜子内部是否有异物,尽量别让双脚受伤。

专家还指出,适当的足部运动有利于预防糖尿病足。因为运动可以促进局部血液循环,改善下肢缺血症状。

因此,糖尿病患者平时可以多活动下肢、踝关节和趾部等,或经常按摩双脚和小腿。

需要注意的是,久站、久坐,尤其跷二郎腿的坐姿会阻碍下肢血液循环,增加患糖尿病足的风险。另外,吸烟会使小血管痉挛,加重下肢缺血症状。专家提醒各位糖友,为了自身健康,要坚决杜绝不良生活习惯。

百家好一生医药连锁器械特惠节特价商品

1
郎欣特足浴盆
8102
原价598元
特惠价498元

2
郎欣特足部熏蒸器ZY8201
原价598元
特惠价498元

3
雅思足部保健袜
原价86元
特惠价48元

4
强生稳择易血糖仪
原价358元
特惠价199元
(送10片试条)

5
强生稳豪血糖试条买二赠一
(送25片试条)
价格259元一盒(数量有限,赠完为止)
立省129.5元

6
罗氏卓越血糖仪
原价998元
特惠价699元

7
英平风湿理疗仪
原价98元
特惠价68元

8
喜来康美足宝KD-818
原价998元
特惠价680元

9
飞鹿分体套锅
原价458元 特惠价398元

活动时间:2014年12月12日至12月18日
电话订购及“药急送”免费送货热线:4000-511-555

健康养生大讲堂

冬季咋养胃

主讲:王欣华 原河南科技大学第一附属医院中医科主任、副教授
地点:涧西区景华路35号百家好一生医药健康城4楼
时间:12月15日14:30
注:到场嘉宾均送礼品1份

足浴养生方推荐

风寒感冒足浴方
材料:荆芥10克、防风10克、苏叶10克、葱白5段、生姜5片。

用法:将以上材料放入适量水中,大火煮开后,小火再煮5分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

高血压足浴方
材料:冬桑叶50克、茺蔚子30克、桑枝30克。

用法:将以上材料放入适量水中,大火煮开后,小火再煮15分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

失眠足浴方
材料:吴茱萸40克、米醋(50-100克)。

用法:将以上材料放入适量水中,大火煮开后,小火再煮15分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

足跟痛足浴方
材料:五加皮30克、川芎50克、红花20克、威灵仙30克。

用法:将以上材料放入适量水中,大火煮开后,小火再煮15分钟,煮好后将中药汁倒入洗脚水中。

(豆豆)

足浴盆的作用

- 1.消除疲劳,增强免疫力。
- 2.防止风湿性关节炎、静脉曲张,下肢浮肿、麻木等。
- 3.臭氧除菌活肤,防治脚气、脚癣等。
- 4.灸热理疗,增强脚部皮肤透气性,促进气血循环。
- 5.促进睡眠,改善神经衰弱和失眠症。
- 6.可降血压、血脂等。
- 7.防止脑血栓、眩晕、尿频尿多、便秘等。
- 8.健脑通络,舒缓神经紧张。
- 9.祛寒保暖,防止低温证、脚裂等。



扫码有惊喜!

百家好一生
微信公众平台
“药急送”免费送货热线:
4000-511-555



扫码有惊喜!

百家好一生
淘宝官方店铺
http://bjhys.taobao.com/