

热水泡脚竟然导致截肢

医生提醒：糖尿病患者、孕妇、热性体质者等最好不要泡脚

“冬天泡脚，温暖又幸福。然而，并不是所有人都适合泡脚，对于部分人来说，泡脚之弊远大于利。这不，前不久50多岁的糖尿病患者张伯（化名）就因为泡脚引起的足部烫伤，差点丢了性命，最终也没有逃过双脚被截的命运。”

医生提醒，热性体质的人、糖尿病患者、下肢动脉闭塞患者、风湿病患者、孕妇、脑血管动脉狭窄患者、足癣患者、中风及冠心病等基础疾病的患者等，都不适宜用热水泡脚。

记者 鲍云洁
通讯员 郑轲



泡了十几分钟，双脚居然坏死了

高烧40℃，感染休克、昏迷，送入医院抢救时双脚肿胀发白，惨不忍睹……如此严重的情况竟然只是因为一次泡脚，而这样的病人对于内分泌科的医生来说早已不是个例。

50多岁的“糖友”张伯病史长达10多年，但一直没有接受规范治疗，烟酒不停，服药也是断断续续。

前不久，他在家泡脚，双脚下水前还用手测试了水温。热水一浸，身心舒畅，泡了十几分钟后，张伯心满意足地抬起脚来，准备把水擦干。

然而，眼前的景象让他大吃一惊，一双脚已经肿胀发白，看起来十分吓人。

家人连忙把他送到宁波市第二医院，医生发现他的双脚因为烫伤而引发足外疽，经过抢救虽然保住性命，但因

为双脚已经坏死，只能截肢了。

市第二医院内分泌科负责人孙校华主任医师告诉记者，糖尿病患者由于长期高血糖的影响，下肢易出现血管、神经病变。下肢微小血管硬化、狭窄甚至闭塞，导致足部供血不足，表现为患肢发冷、疼痛等症状，而足部神经病变，则引起肢体麻木、感觉减退等情况，对外界伤害反应迟钝，如泡脚时无法准确感知温度，稍有不慎就会烫伤，下肢血供不佳又使其烫伤、破溃难以愈合，导致感染，甚至发展成足外疽而截肢。

糖尿病足病已经成为糖尿病患者非外伤性截肢的首要病因，严重影响了患者生命及生活质量，也给患者及家人带来巨大的经济负担。

一些基础疾病患者都别用热水泡脚

在微信朋友圈，一个网帖一直热度不减——“冬天用热水泡脚，是养生？还是慢性自杀？”帖子里说“热水泡脚，是很多人的养生理念。泡脚活血化淤是最普遍的说法。很多人都喜欢泡脚，包括我自己和家人。不幸的是，对于血管疾病患者，泡脚往往带来的却是病情加重或恶化，甚至是灾难……”

虽然没有“慢性自杀”那么夸张，但这也绝不是危言耸听。市第二医院中医科主任王军说，泡脚有补肾、通经络、活血、宁心安神、帮助睡眠的功效，但并不是所有人都适合用这种方式强筋健体，除了糖尿病患者，热性体质的人、孕妇、脑血管动脉狭窄患者、足癣患者、下肢动脉闭塞患者等，都不适宜用热水泡脚。

市第二医院皮肤科主任王金燕告诉记者，一些足癣患者觉得泡脚特别舒服，能减轻瘙痒的症状，其实适得其反，足癣在闷热潮湿的环境里就会加剧，因为脚部瘙痒，一些人喜欢用手去抓，脚面或脚趾缝里有破损，泡脚时又容易引起继发性细菌感染。

用中药泡脚前最好先测体质

那么，身体健康的人是不是怎么泡都安全呢？

王军告诉记者：有三类人也不适合泡脚，就是孕妇、儿童和热性体质者。

从中医上说，容易上火的热性体质、阴虚火旺的人，比如手脚心总是发烫的人，不建议泡脚，否则会加重上火，伤津耗气，得不偿失。

孕妇不要泡脚，热水刺激血液循环，有可能会导子宫缺氧缺血，出现流产迹象。

很多人会给孩子泡脚，其实是没有必要的，小孩是“纯阳之体”，本身容易发热、上火，不怕冷。如果再用较热的水泡脚、发汗，会热上加热。

普通市民泡脚其实也是有讲究的。

首先，泡脚时间并不是越长越好，王军建议，水温一

般不要超过42℃，泡脚时间控制在15~20分钟，时间不宜过长，水温也不宜过高，否则可能会有头晕、胸闷的症状。

记者在淘宝网上看到，冬天到了，各种泡脚粉、中药包十分热销，还有市民喜欢自行在泡脚水中放入艾叶、红花、当归、细辛等中药。王军说，这些中药有很好的活血功效，但不是每个人都适合用，每年他都会遇到一些自行使用中药泡脚引发脚部过敏、干燥、瘙痒、出水泡的患者，因此大家在使用前到正规医院的中医科咨询自己的体质是否适合、是否会过敏等。

不过，他建议，有一些温和的配方大家还是可以尝试一下的，比如在泡脚时加少量的盐、白醋等，能抑制脚气、软化角质、杀菌，但不能多用，否则会损伤皮肤。也可以加入橘皮，味道清新，还有提神醒脑的功效。

明天是第9个“联合国糖尿病日” 我市有糖尿病患者21万余人

商报讯（记者 鲍云洁 通讯员 陈琼 刘扬）明天是第9个“联合国糖尿病日”，我国目前成人糖尿病患病率高达9.7%，这意味着每10个成年人中就有一人处于高血糖状态。宁波市慢性病监测系统数据显示：2010年~2014年宁波市居民糖尿病报告发病率年均增长25%左右，目前登记在册糖尿病患者21万余人。

尽早发现并发症定时做筛查

如何预防糖尿病并发症？市中医院内分泌科主任、浙江省名中医陈霞波说，糖尿病患者除了控制血糖外，还要保持血压、血脂正常，做好监测，每年1~2次全面复查，尽早发现大血管、微血管并发症，及时给予相应的治疗。

针对慢性并发症的一些检查项目，她建议，病人每年或者每半年进行糖尿病并发症筛查。眼部方面，进行眼底检查及眼底照相检查，看看有没有白内障、青光眼、眼底出血等眼部病变；肾脏方面，仅查尿常规是远远不够的，对于尿常规蛋白阴性的病人，还需进行尿四蛋白、24小时尿蛋白定量等检查；神经方面，根据患者有无肢体麻木的症状是不够的，需凭借感觉神经传导速度、肌电图等检查；血管方面，需进行彩色多普勒检查等。另外，病人就诊的时候要量血压，做心电图，必要时行24小时动态心电图或者冠脉造影等检查。

防治糖尿病并发症的生活窍门

如何防治糖尿病并发症？陈霞波建议做好以下几点：

首先，建立正确、有规律的糖尿病饮食。为了预防高血压，避免过多的食盐摄入；预防高脂血症，尽量少吃富含胆固醇和饱和脂肪酸的食品；增加膳食纤维的摄入。

其次，要适当运动。运动对降低血糖、血脂，有效控制体重，预防糖尿病并发症有较好的作用，应长期坚持锻炼。运动方式应采取有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车、游泳等，不要做短时间需要爆发力的运动，如赛跑、举重等。有严重心、肾等并发症者活动应根据具体情况而定。

再者，要控制体重。肥胖与动脉硬化的发生、进展有密切关系，体型肥胖的糖尿病患者对胰岛素不敏感。因此控制体重，对控制血糖、预防糖尿病血管病变有着十分重要的意义。

最后，要合理、规范用药。根据糖尿病病人的情况制定个体化的治疗方案，尽可能地使血糖“达标”，但应尽量避免低血糖的发生。对于已经出现慢性并发症的糖尿病病人来说，除控制血糖、血压、血脂等基础治疗外，可通过中医辨证论治，采用内服、外用、穴位贴敷、针灸理疗等综合治疗方法。

16岁姑娘也患上糖尿病

鄞州人民医院设“糖尿病课堂”定期授课

商报讯（记者 陆麒雯 通讯员 张基隆 郑瑜）每周三下午，鄞州人民医院内分泌科教室里经常挤满“糖友”。他们都是来听课的。桌面上摆满了各种食物模型、宣教手册等。台上，内分泌科糖尿病专科护士唐幸丰正有声有色地给病人讲解着。原来，为了让糖尿病人更加健康地生活，鄞州人民医院内分泌科专门设立了糖尿病课堂，每周三下午开课。

11月11日下午，记者也参与了这节课。

角落里，记者看到了一名小姑娘。她的笔记本旁还摆着一张纸，上面密密麻麻地写着字。她说，这是唐医生给她定的食谱菜单，她每天就按照上面的食谱菜单吃东西。小姑娘今年16岁，也是一位“糖友”。

2个月前，她开始变得口干舌燥，每天要喝2壶热水，尿量增多，食欲也减退，体重减了十几公斤。父母发现不对劲，赶紧带她到鄞州人民医院检查，没想到被确诊为糖尿病。当时父母傻了，这么小的年龄怎么可能得糖尿病呢？

医生一问才知道，平常小姑娘特爱吃肉，还喜欢喝雪碧，一天可以喝三大桶雪碧，而且从小身体就偏胖。

按照唐医生定制的饮食菜谱，再加上运动，坚持了两个月，姑娘的血糖控制得很好，每天只要按时口服服药就可以了，胰岛素都不用注射了。

内分泌科主任龚维坤告诉记者，自从他们科室创办“糖尿病课堂”以来，来听课的除了一些住院的糖尿病患者外，还有一些出院的糖尿病患者，以及慕名而来的“糖友”们。有些是来学习注射胰岛素技术的，有些是来学习健康饮食菜谱配置的。每周三下午，他都会安排唐幸丰在示教室里给这些“糖友”上课，并根据他们的病情制定不同的运动计划及菜谱。