泡脚泡成了“活剥鸡”

糖尿病患者冬天如何泡脚是门学问

本报讯（记者 王元卓 通讯员 郑珂） 61岁的老何泡个脚睡着了，半个多小时后醒来发现脚皮全部脱落，只好植皮抢救。这是因为老何是位糖尿病病人，双脚神经末梢坏死组织缺氧酿成惨剧。12月2日，记者在宁波市第二医院骨四科病房见到了老何。据骨四科主任杨长春说，像老何这样的情况这几天已收治了两个。

2日上午，记者来到市二院骨四科时，老何正痛苦地躺在床上。他说，插着电插头泡个脚，调好的水温是45°C左右，泡着泡着，又看看电视睡过去了，没想到醒来后双脚已成了“活剥鸡”，最后从大腿处植了皮才算保住了双脚。对此，杨长春医生介绍说，因为糖尿病患者的血管堵塞神经坏死，对水温感觉麻木，很容易导致这种惨剧。但杨医生说，比老何情况更为悲惨的还有，不少糖尿病患者因为泡脚不当，或者鞋不合脚，脚上出现皮肤破损后长期溃烂，如果不及时治疗，就会导致脚组织坏死。而坏死组织的细菌和毒素进入血液循环后就会危及生命，这时候为了抢救生命就只能截肢了。这两年市二院收治了200多位这样的病人，最后截肢的有20多位。

另据杨医生介绍，糖尿病患者泡脚的水温应该37°C为宜。一般人泡脚水温在40°C左右会很舒服，但这个温度对于糖尿病尤其是合并血管病变的患者可能就会带来烫伤。因为合并周围血管病变时末梢血液循环障碍，使热量聚在足部不容易疏散。有周围神经病变的患者对温度等感觉不敏感。临床上可以看到糖尿病患者在37°C以上的水温时出现水泡，所以糖尿病患者泡脚水温要比常人低，以37℃为宜。每次泡脚持续的时间并不是越久越好。在15分钟左右最为适宜。

糖尿病患者泡脚后一定要用柔软的毛巾把足部擦干净，尤其是趾缝，如果没有擦干净，可能会导致局部感染出现。在足跟周围可以涂抹一些护肤保湿用品，以防止皮肤干燥引起的皲裂。宜选择宽松、柔软、清洁、合适的鞋子和袜子，以免妨碍脚趾头的血液循环，避免受寒，达到保温的作用。

冬日温暖

昨日下午，鼓楼街道联合宁波大学科学技术学院开展环卫工人送温暖志愿活动。细心的学生为环卫工人送上了姜茶和的口罩，为他们驱走冬日的寒冷。

记者 许天长 通讯员 张黎升 张烨 摄

新闻链接

我市有了糖尿病足帮困基金

近年来，糖尿病足也成为一大医学难题。糖尿病病人的脚一旦溃烂，不是局部感染这么简单，也不是简单的消炎所能解决。记者在采访中了解到，目前，宁波市第二医院已成立糖尿病足诊疗中心，宁波市慈善总会也成立了糖尿病足帮困基金。

据介绍，市二院糖尿病足诊疗中心由骨四科手足外科、内分泌科、血管外科、ICU、烧伤科、感染科等多学科组成，组成专家团对糖尿病足进行救治。前不久，该中心接诊了一位50多岁的糖尿病患者。他双腿溃烂多年，找到了该中心主任杨长春的团队。经治疗，他的情况很快得到了改观。后来，他捐了4万多元，说想帮助和他有同样痛苦的贫困病友。经沟通，市二院把他的钱捐到了宁波市慈善总会，并成立了糖尿病足帮困基金，专门用以帮助贫困的糖尿病患者治疗糖尿病足。患者可以向宁波市慈善总会申请，目前已有两名病友受惠。

为了让更多的糖尿病患者了解糖尿病足的情况，每周五下午3点在市二院6号楼7楼，专家团有随诊和讲座活动。

记者 王元卓 通讯员 郑珂

小雪节气进入第三候

明天早晨最低气温仅2℃

本报讯（记者 陈胜男） 昨天上午冷空气开始影响我市，降雨、降温和大风都来了，不过雨水的影响昨天傍晚就已经结束，而降温才刚刚开始。

据市气象台预报，今明我市天气晴好，今天市区最低气温5℃，明天2℃。此次冷空气影响后的最冷早晨从明天开始，预计后天最低气温仍然维持在较低的水平，不过因为今明的天气不错，午后也不会特别冷，预计今明市区最高气温11℃左右。

昨天，小雪节气进入第三候。我国古代将小雪分为三候：“一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。”由于天空中的阳气上升，地中的阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。

今年小雪最后一候受到冷空气影响，气温回落还能感受几日的严寒，但本周后期开始气温回升，气象部门预计周日最高气温或将升至17℃。