关注糖尿病足 让健康始于足下

本报记者 李 莹

糖尿病很常见，但糖尿病对人的健康威胁往往不是疾病本身，而是一系列并发症，糖尿病足就是其中一种。近日，记者采访了银川市第一人民医院血管外科主任闫波，深入了解糖尿病足的危害及治疗方法。

（资料图片）

糖尿病足对健康构成严重威胁

今年72岁的高先生是一名糖尿病足患者，到银川市第一人民医院就诊时右足趾已坏疽，并伴有严重的静息痛。“一月前，我父亲在当地医院做过球囊扩张术，术后疼痛也没有明显缓解。因为我父亲3年前心肌梗死植入了5枚冠脉支架，医生都建议截肢以保证生命安全。”患者女儿说。

闫波接诊后为患者做了下肢动脉CTA检查，对治疗方案进行了反复讨论，和家属沟通后决定为患者实施“右下肢动脉球囊扩张术”，并在手术中使用了双导丝逆穿技术疏通闭塞的血管。术后高先生右足静息痛缓解，可以下地活动。

“类似这样的病例仅6月份就遇到了3例。”闫波说，近些年，人们饮食结构发生变化，糖尿病患病率不断增加。从血管外科角度来看，糖尿病足是糖尿病患者的一种常见并发症，它主要由下肢缺血和神经损害两种因素导致，下肢缺血性因素占80%以上，神经性因素大约占20%。如果足部出现发黑坏疽，表明足部的缺血严重不足，甚至下肢血管已经完全闭塞；糖尿病性神经病变会引起足底的温感、痛觉缺失，如果异物进入到足部组织，出现感染，就很难控制。

“糖尿病足是糖尿病患者晚期的一个严重并发症，该病导致膝下截肢5年死亡率为39%，大腿截肢5年死亡率为54%。”闫波说，在治疗中解决下肢血运问题后，部分神经性病变也会好转，这就说明糖尿病足治疗的根本在于开通下肢狭窄闭塞的动脉。由于糖尿病足远端对血供的需求高，糖尿病足远端血氧传递不良易导致溃疡及坏疽的发生，临床医生需对症选择相应的治疗方案。

糖尿病足下肢血运重建的几种方式

“目前，血管外科完成的糖尿病足微创治疗病例数较以往明显增加，手术方式由单一的介入，开拓为介入、杂交及自体骨髓干细胞移植多种手术方式备选。”闫波向记者介绍了目前糖尿病足下肢血运重建的几种方式。

腔内介入是糖尿病足开通下肢血管的常用方式，近年来，由于介入器材不断更新和手术方式改进，膝下动脉一期开通率达到令人满意的程度。有报道显示，膝下远端流出道良好的患者，下肢血管开通率达90%以上。

动脉旁路术也是足下肢血运重建方式之一，但由于糖尿病足下肢血管病变多发生在膝下三个分支，髂股动脉狭窄闭塞较少见，因此该种方式应用较少。但对于部分股腘动脉闭塞，介入手术不能成功，远端输出道良好的患者，动脉旁路术特别是自体血管的远期通畅率远高于腔内。

闫波说，对于部分股浅动脉斑块严重、血管闭塞、膝下远端流入道良好，不能用腔内方式来完成开通的病例，可通过股深动脉成形术，剥脱股总动脉和股深动脉开口端的内膜，或用自体静脉或血管补片加宽股深动脉，使血流通过股深动脉与膝下动脉交通支来完成下肢供血。

干细胞移植则可用于血管和神经病变的糖尿病足患者，其是利用自体骨髓干细胞或脐血干细胞移植技术，能使踝下远端血管不能开通或开通不理想的病例达到意想不到的效果。

八旬老人全身感染 自治区人民医院多学科协作救治

本报讯（记者 **李 莹**）近日，自治区人民医院西夏分院接收一位八旬老人，因多年前做了左侧髋关节翻修术后假体外露，局部流脓，并发全身感染，全院相关学科会诊救治为老人解除病痛。

80岁的李大爷11年前在北京某医院做了左侧髋关节翻修术。不料，5年前，髋关节开始疼痛、肿胀，并发全身感染，这让老人痛苦不堪，严重影响正常生活。

入院后，多位医生共同参与疑难病例讨论，组织全院相关学科会诊，精心制定详细治疗方案。由于患者置入的假体体积庞大，结构复杂，且严重移位至盆腔，粘连严重，在松解、牵拉、取出的过程中极有可能会发生难以控制的大出血，所以手术被安排在DSA手术室进行。

清除切口内坏死组织、取出股骨侧假体、将假体与粘连的血管神经组织一点点剥离……最终经过3个多小时紧张、细致的操作，髋臼假体被顺利取出。术后，患者上消化道出现应激性溃疡大出血，经消化内科团队积极救治，患者再次转危为安，于近日痊愈出院。

早产儿罕见胃壁破裂 经急救脱离危险

本报讯（记者 **李 莹**）近日，银川市第一人民医院危重症新生儿救治转运团队从内蒙古巴彦淖尔接回一名出生仅31小时的新生儿小强（化名）。小强出生时仅32周5天，体重1.4公斤，身长如成人手掌，喂奶后出现了呕吐及腹胀，腹部X线提示气腹，遂紧急联系银川市第一人民医院进行转运。医院为小强开通绿色通道迅速进行相关检查，发现有“消化道穿孔”可能。

新生儿科与放射科、医技科、输血科、急诊检验科、胃肠外科连夜对病情进行评估和讨论，认为目前除了消化道穿孔，可能存在多脏器功能受损，治疗中可能还会出现呼吸、循环衰竭、DIC及多器官衰竭等风险，任何一项都会严重威胁小强的生命，需要立即手术救治。不到半小时术前准备完成，医生在术中探查发现患儿胃破裂、胃底部发育不良，证实为先天性胃壁肌层缺失。医护人员将小强薄如蝉翼的胃壁予以部分切除和缝合，手术圆满成功。术后小强被送回NICU病房，经监测，患儿脱离生命危险，各项指标明显好转，胃肠功能也逐渐恢复。

健康提示

别把夜磨牙不当回事

夜磨牙属于磨牙症的一种分型，指常在夜间入睡以后，上下颌牙齿不自主地紧咬或磨牙。这会对牙齿健康造成影响。

1. 会磨耗牙齿表面牙釉质，导致牙齿对冷、热、酸、甜等刺激食物敏感；

2. 严重的夜磨牙会导致颞下颌关节疾病的产生，容易出现关节弹响，关节疼痛；

3. 可能会导致咀嚼运动相关肌肉的疲劳和酸痛，进而影响进食。

在治疗方面，对精神比较紧张的患者，可以在睡前听音乐、进行适当运动、避免服用易引起兴奋的食物等；改变不良行为习惯，如纠偏侧咀嚼、咬硬物等；用夜磨牙垫，给牙齿穿上“防护衣”，隔开上下牙列，具有无创、可逆、便捷的优点。在这些治疗方法无效时，可考虑进行药物治疗。 （据《家庭医生报》）

养生有术

三伏天吃啥最养生？

三伏天在小暑和处暑之中，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。中医认为，夏季人体的阳气升散外发，气血运行亦相应旺盛，脏腑功能易紊乱，容易出现身体乏力、饮食减少等症状。此时不妨吃些新鲜蔬果，不仅可以有效补充人体必需的能量和水分，其清爽的特质也会让人久食而不厌。胡萝卜、柠檬、苋菜是其中首选，时令的野菜蔬果，多食更是大有好处。冬瓜、黄瓜、苦瓜、山药、芹菜等都是清热祛湿佳品。黄瓜生吃最好，苦瓜是体热者最好的选择，炒冬瓜籽、薏米红豆汤可达到良好的祛湿效果。

盛夏流汗过多会耗气伤阴，多吃酸味食物能生津解渴，增强食欲，帮助消化。酸味食物包括很多水果，如柠檬、乌梅、山楂、番茄、菠萝等。

吃姜补阳气，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，姜具有温补的作用，有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等功效。生姜4片，大枣4枚，红糖适量，同放入杯中沸水冲泡，一杯温胃散寒的姜枣茶就沏好了。

三伏天锻炼宜适度，可在早晨或傍晚进行适度锻炼，当气温达到30摄氏度时，要尽量减少运动。

（据《北方新报》）

一粥一汤消暑防晒

给大家推荐两款时令养生粥汤：

绿豆瓜皮粥 取绿豆100克，西瓜皮500克，白米150克。将西瓜皮洗净切块，绿豆洗净浸泡1小时，白米淘洗干净，在煲中加水2500毫升，先煮绿豆至裂开，然后加入西瓜皮、白米，适时搅拌，煮至粥成，加糖调味即可。此粥有消热解毒、消暑利湿的功效。

西红柿防晒汤 取西红柿、胡萝卜各200克。将胡萝卜洗净去皮切粒，西红柿洗净切块。热锅，加油少许，倒入胡萝卜略炒，然后加水适量，放入西红柿，大火煮开至熟透后关火，加盐调味即可食用。此汤有清热、生津、防晒的功效。

（据《快乐老人报》）

为什么杂粮可以降低心血管疾病？

哪些食物才能算作“杂粮”？

五谷杂粮的说法由来已久，早在2000多年以前的《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充”的平衡膳食原则，其中的五谷是指“大米、小豆、麦、大豆、黄黍”，可见杂粮自古在膳食中具有重要的地位。那么，杂粮都包括哪些粮食品种呢？

通常是指除水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮谷类作物，其中谷类杂粮主要包括高粱、燕麦、小米、藜麦、荞麦等，豆类杂粮主要包括绿豆、小豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、扁豆等。

跟精大米相比 杂粮的哪些营养成分更丰富？

杂粮富含蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质以及多种生物活性物质，营养价值较高。跟精大米相比，杂粮的蛋白质、不溶性膳食纤维、B族维生素和钙、镁、铁等微量元素含量更丰富。

1. 蛋白质

杂粮蛋白质含量丰富，尤其是豆类杂粮，蛋白质含量高达20%左右，是良好的植物蛋白来源。谷类蛋白质普遍缺乏人体必需氨基酸——赖氨酸，而杂豆类含有较高的赖氨酸，两者搭配食用，可以弥补谷物的不足，提高蛋白质整体的利用率。

2. 膳食纤维

杂粮中还含有丰富的膳食纤维，不仅可以增加饱腹感、控制体重和减肥，而且还能增强肠道功能，改善便秘，对降低血脂、保护血管也非常有帮助。

3. 维生素和矿物质

杂粮含有丰富的B族维生素，钙、铁、锌等矿物质含量也远高于精大米。这些营养素对维持身体的正常功能具有非常重要的作用。比如B族维生素普遍以辅酶的形式广泛参与身体内的各种生理过程，是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转换为能量不可或缺的物质。钙能形成坚固的骨架以支撑整个身体，保护心、肺、牙齿等；铁是构成细胞的原料，参与体内血红蛋白、肌红蛋白及某些酶的合成；锌能促进生长发育与组织再生，促进维生素A的代谢，并参与免疫功能。

4. 其它植物活性成分

杂粮中还含有丰富的酚类化合物，如酚酸、黄酮及植物甾醇等，具有很强的抗氧化生物活性。

除了降低心血管疾病 杂粮还有哪些功效？

1. 降低心血管代谢疾病的风险

研究表明，较高的杂粮摄入量与较低的糖尿病和缺血性中风风险相关，杂粮摄入量每增加100克/天，糖尿病和缺血性中风的风险分别降低14%和13%。

2. 调节血糖

杂粮中含有许多能降低血糖浓度的植物活性成分，包括多糖、黄酮、膳食纤维等。这些植物活性成分有助于延缓食物的消化吸收，改善胰岛素敏感性和葡萄糖代谢，从而起到阻止或减缓机体血糖升高的作用。

3. 调节血脂

杂粮中含有丰富的膳食纤维和多酚类物质，可通过减少膳食中胆固醇的吸收、促进胆固醇的排泄等途径降低血浆中胆固醇水平，或通过减缓或降低脂肪吸收途径降低血浆中甘油三酯水平。

4. 促进肠道健康

杂粮中所含有的丰富的膳食纤维具有持水作用，可在肠道内吸附水分子，使粪便体积增大，促使食物残渣或毒素在肠道内运行，并迅速排出体外，有助于预防便秘并降低直肠癌风险。所含有的植物多糖在肠道内被肠道菌群分解利用，发酵产生短链脂肪酸，为肠道上皮细胞提供能量，保护肠道屏障。

5. 抗氧化

杂粮含有丰富的天然抗氧化剂成分，如酚类物质、不饱和脂肪酸、甾醇、植酸、维生素E等，它们可以帮助人体更好地抵抗自由基，延缓衰老。

如何打开吃杂粮的正确方法？

1. 摄入量要适当

中国居民膳食指南推荐，每天摄入全谷物和杂豆类50-150克，其中谷类杂粮和豆类杂粮便是全谷物和杂豆类食物的主要来源。

2. 粗细搭配着吃

杂粮营养虽好，但不可全部代替精白米面。因为杂粮中的膳食纤维、抗性淀粉等含量较高，会对胃肠道造成一定的压力。特别是对于老年人、儿童及消化功能较弱的人来说，不可食用量过大。可将杂粮和精白米面搭配着吃，根据自身的身体反应及口感接受度，循序渐进增加主食中的杂粮比例。健康成年人每天吃的量可达到主食的三分之一至二分之一。

3. 粗粮细做，烹调方式多样化

杂粮质地较硬，在烹调前可以提前浸泡几小时使其充分吸水，同时也可通过浸泡去除掉植酸、皂苷等抗营养因子。采用电饭锅的杂粮饭功能或压力锅能做出口感软烂的杂粮饭或粥，用豆浆机、破壁机制作五谷豆浆或杂粮米糊也是不错的选择。

4. 谷豆混合，种类多样

不同杂粮所含的维生素、矿物质等营养成分组成差异较大，因此各种杂粮相互搭配着吃更有营养。谷物和豆类搭配着吃，可以实现氨基酸互补，提高蛋白质的整体利用率。

（据《北京青年报》）

嘴巴“烂”为何要先洗牙

“医生，我嘴巴里面‘烂’了好长一段时间，用了各种消炎药，但是一直都不好，这是怎么回事？”在门诊中，经常会遇到这样的患者。

专家介绍，其实，嘴巴“烂”是因为口腔黏膜病，但由于患者嘴巴里面全是牙结石、食物残渣，牙龈都是红肿的，用再多的消炎药也扛不住口腔里的这些细菌。由于牙面上的色素、牙结石是刷不掉的，上面附着的病菌会影响到口腔黏膜病愈合，因此，需要做个超声洁治，把牙齿清洗干净，再配合药物治疗，才能更好地治疗口腔黏膜病。

以下几类口腔黏膜疾病需要同期治疗牙周疾病。扁平苔藓：通常表现为白纹病损，吃辛辣、刺激食物时疼痛，出现糜烂时疼痛加重；口腔黏膜大疱类疾病：常表现为口腔黏膜起疱、破皮，疼痛明显，可伴全身皮肤水疱；口腔溃疡：常反复发作的溃疡。 （据《侨乡科技报》）

榨果汁时要剔除果核吗？

鲜果汁被认为是美味又有营养的饮品。自制水果汁时，有人建议用破壁机把水果的种子打碎一起喝下去，据说这样营养价值更高。但是，也有人说用1千克没去核的樱桃榨汁喝，结果中毒了。那么，榨果汁到底能不能带着果核呢？

对此，专家表示，很多水果的果核或种子是有毒的，但少量的果核并不会导致中毒，误食也不用紧张。不过，毕竟每个人的解毒能力和消化道敏感性不同，所以建议榨汁时尽可能剔除果核。

专家解释，除了樱桃，常见的苹果、梨、桃等蔷薇科属的水果核中都含有微量的氰苷（又称为“含氰糖甙”或“生氰苷”等），水解后会产生有毒的氢氰酸。不过，健康的人体对氰化物有较强的解毒能力，少量氰化物进入人体内后，可迅速转化为无毒或低毒物质排出。只有当摄入氰化物的量超过人体的解毒能力时，才会引起中毒现象。

所以，对于健康的年轻人来说，榨汁时偶尔混入少量的果核并没什么危险，发生急性中毒的风险很小，但是，胃肠疾病患者、幼儿和老年人可能会感到不适。因此，不提倡带着果核榨汁，然后一口气喝下去。樱桃核榨汁之所以更危险，首先是因为在樱桃中果核占的比例较大，其次是因为果汁或果浆喝起来比直接吃水果方便，所以特别容易一口气喝一大杯，导致有毒物质摄入过量。此外，樱桃等水果本身会促进大肠运动，再加上多颗果核中的毒性物质含量较多，对胃肠功能较弱的人来说，就容易引起不适。

不过，混杂在果肉里面的水果籽也有很多是不含毒素的，比如石榴、葡萄、火龙果、西瓜等水果的籽。但它们也含有较多的膳食纤维和单宁等涩味成分，消化能力弱和容易腹泻的人不宜多吃。有些水果种子则是煮熟后可以吃，如菠萝蜜的种子和榴莲的种子等。

（据《侨乡科技报》）