

# 双脚出现这些变化,多半是血糖超标

血糖升高常常不声不响,然而它却在悄悄侵蚀着我们的身体。从健康的角度来说,双脚就像是身体自带的“血糖监测仪”,血糖超标的早期征兆常在不经意间通过双脚表现出来。如果发现双脚有这么几种异常变化时,要留心,说明可能是血糖超标了。



控制血糖,记得每天测血糖

## 双脚是血糖的“监测仪”?

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚2022年曾在电视节目中指出,正常情况下,血管中有很多血液细胞,还有各种各样的营养物质。

一旦患上糖尿病,身体暴露在慢性的高血糖状态下,相当于我们的身体泡在一个糖水里面,过多的糖分子在体内聚积会形成斑块,对血管内壁造成损害。如果长时间出现这样的情况,会影响血液循环,如足部等部位会出现供血不足等症。

因为足部有较多的神经末梢,长期高血糖状态可以让这些神经末梢受损,出现感觉功能障碍,让身体对疼痛、冷热等刺激的感知变得迟钝。

所以,足部一旦破损出现感染,细菌会在高糖的环境下迅速繁殖,伤口迅速扩展、溃烂,而且不容易愈合,这就是糖尿病足的发病过程。如果不及时治疗,糖尿病足可能会引起严重的感染、坏死甚至截肢等后果。

## 出现这5个变化,多半血糖超标

四川大学华西医院内分泌代谢科古艳2024年4月在健康时报刊文指出,如果双脚出现这些症状,要警惕可能是血糖超标了。

### 1. 双脚发麻

双脚偶尔发麻是正常现象,但糖尿病患者千万不能这样想,长期血糖升高,引起糖尿病足,也可能脚麻。除此以外,双下肢还会出现烧灼感、冰冷感,或者感觉有蚂蚁爬,甚至对外界刺激没有任何感觉。

### 2. 走路脚痛

通常表现为走路时脚出现刺痛、灼烧痛,休息一会儿会好一些,但一旦继续走又会开始痛,无法长时间行走。这可能是长期血糖较高导致的痛性神经病变,在夜间会加重,临床上称之为间歇性跛行。

### 3. 皮肤改变

脚部皮肤瘙痒、干燥、蜡样改变、弹性差、汗毛脱落、皮色苍白、色素沉着等,易合并真菌感染。

### 4. 脚部溃疡

血糖长期控制不佳的糖尿病患者,往往下肢血液循环会变差,导致皮肤破损或外伤愈合变慢,出现伤口后容易出现感染和溃疡。

### 5. 关节变形

长期高血糖的人群,可能会有肢端营养不良、肌肉萎缩、肌肉失去正常的牵引张力平衡等情况。缺乏肌肉的支撑与牵引,就可能造成足部骨骼关节变形,形成弓形足、槌状趾、鸡爪趾等足部畸形。

## 控制血糖,做好6点

### 1. 饮食控制

在确保总热量平衡的前提下,少量多餐,多吃含纤维较高的粗粮、麦胚、豆类及蔬菜等。可以多吃一些浆果、地瓜、富含 $\omega-3$ 脂肪酸的鱼类、深绿色蔬菜、叶菜类蔬菜,减少脂肪的摄入。

### 2. 积极减肥

如果体重超重,要通过适当的饮食控制和运动来减重,这将有助于降低血糖,改善血压和血脂。

### 3. 保证睡眠

睡眠对血糖的影响也是非常大的,睡眠过多或过少都可以增加食欲,增加对高碳水化合物食品的渴望。这也可能会导致体重增加,增加得并发症的风险。所以,每天晚上七八个小时的睡眠是最好的。如果有睡眠呼吸暂停,积极的治疗可以改善睡眠,降低血糖水平。

### 4. 适量运动

凡是身体状况允许的人均应进行适度的体育锻炼。其中,老年人心肺以及肌肉、骨骼功能减低,故运动必须量力而行,一般可进行慢跑、快步走、健身操、太极拳等活动。

### 5. 监测血糖

每天测量血糖,让血糖保持在正常的水平,可以避免糖尿病并发症。

### 6. 学会减压

一定要学会管理自己的压力,压力会导致血糖水平上升。可以尝试一些缓解压力的方法,如呼吸练习、瑜伽和冥想,这对于2型糖尿病是非常有效的。

图文来源:人民日报微信公号

## “抓大鹅”抓出腱鞘炎

现代快报讯(通讯员 申琳琳 张娣娣 记者 李子璇)淮安李女士(化姓)数月前沉迷于小游戏“抓大鹅”,最近手腕痛得动不了,右手大拇指无法伸直,用力或弯曲时能明显听见“咯噔”的声音,严重影响了日常生活。

热敷、贴膏药……李女士试了多种方法效果甚微,近日来到淮安市中医院推拿科就诊。经推拿科主任、主任中医师张春健检查,诊断为右手拇指屈指肌腱鞘炎,张春健建议采用小针刀治疗。一次治疗后,李女士的疼痛感和弹响症状消失了。接下来的两周,她按医嘱减少手部劳作,配合简单的手指屈伸锻炼,目前拇指功能恢复正常,疼痛和卡顿现象均消失。

张春健介绍,腱鞘炎属于中医“筋痹”“筋凝”“伤筋”等病证范畴,往往是因为局部劳损、风寒、外伤等原因导致气血凝滞,无法充分滋养筋骨而引发的。“抓大鹅”类型的游戏虽然操作简单,但需要玩家快速、频繁地点击和滑动屏幕,这对手指和手腕的肌腱和腱鞘造成负担。长时间保持这种高强度、高频率的动作,容易导致肌腱和腱鞘过度劳损,进而引发腱鞘炎。正常情况下,患者通过热敷、休息等方法,短期内可以缓解症状。如果一直不见好转,要及时去医院就诊。

## 不出汗也建议洗个澡

今天没出汗,还要不要洗澡?先说答案:即使没有明显出汗,建议夏天最好每天洗一次澡。

## 为什么不出汗也建议洗澡?

我们的皮肤表面几乎布满汗腺,多达200万~400万个。在运动、高温环境或情绪激动时,汗腺会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候的汗,大家能明显感觉出来。

但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉到的出汗,就是“不显性出汗”。

汗水含有很多的微量成分,在腋窝、私密处等部位,有特殊的汗腺,我们叫作大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭味。如果这种汗臭味更严重一些,就是我们说的狐臭、腋臭了。

以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米,在室温22℃、27℃和30℃时,休息的状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。

也就是说,人啥都没做,每天皮肤都会悄悄地排掉差不多一瓶饮料的汗水。

所以说,即使没有明显出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,保持身体清洁,满足基本卫生要求。

## 每天洗几次澡最好?

对于个体而言,洗澡频率其实没有定论。但从健康角度来谈,还是更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。洗澡时避免烫洗,洗完建议加强皮肤保湿。

对老年人来说,勤洗澡还可以减少失能的风险,能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸泡澡的话,这些好处似乎更加明显。

具体到机制,也有学者提出一些假说。例如,洗澡时身体会被动加热,这可以激活与情感功能相关的热敏感神经通路,进而产生抗抑郁作用和积极的心理作用。

综上,没出汗不代表身体是清洁的、是不需要洗澡的。不管有没有出汗,夏天都建议最好每天洗一次澡。皮肤病患者,建议咨询皮肤科医生。来源:央视科教

# 来学一招,让风扇吹起来更凉快

说到用风扇,很多人的第一反应就是拿起来对着吹,但其实,你可能一直都错了!



►这种吹风扇的方法,其实“不正确” 视觉中国供图

## 风扇从来都不能降温?

在揭秘风扇的正确用法前,先来说说风扇的降温原理。

不知道你有没有想过一个问题:空调是通过制冷剂、压缩机的工作,把房间里的热量转移到房间外面,可以说是实实在在地吹出了冷气。但普通的风扇似乎只是把风送到你面前,风扇前后的空气温度并没有发生变化,那为什么吹普通的风扇就会让人觉得凉快呢?原理很简单,用初中学到的知识就可以简单概括为:蒸发—吸热—制冷。

其实,气体流速增加可以加速水分(汗液)的蒸发,水分蒸发的过程可以有效地带走身体表面的热量。而人体的体温一般是高于周围气温的,所以在正常情况下,身体会向周围释放热量,贴近皮肤的空气也会被“加热”。如果空气流动比较差,皮肤附近的

空气被身体“加热”后,跟身体的温差减小了,热对流也会减弱,身体表面的热量就难以传递出去。而电风扇能让空气流动起来,带走皮肤表面相对比较热的空气,让皮肤跟空气之间的热对流能够更顺畅地进行,所以就会觉得凉快了。

也就是说,风扇确实没有降低气温,它只是通过空气流动降低体感温度。其实,利用风扇的这一特点,就可以减少空调电费。比如,美国能源部就建议在开着空调的同时开电风扇,这样能让体感温度下降2℃左右。这样一来,就可以把空调的温度稍微调高一点。

## 普通风扇也能实现“降温”

其实,风扇不一定要配合空调才能降温,只要摆对风扇的位置,就能起到意想不到的效果——将风扇头朝着窗外向外吹。

风扇在吹风的时候,风扇周围的空气流速比较快,根据伯努利效应,流速大压强小,房间里其他地方的气体会朝这个方向运动。如果在另一面打开一扇窗户(即便不是正对面也没有关系),外面凉爽的空气就会快速补充进来,这种方法能够快速让整个房间变得凉爽下来。

这个更新室内空气的方法不仅能够夜晚帮助房间降温,也能在火灾现场给消防员提供帮助。比如,渥太华消防局在应对火灾烟雾的时候所采用的“负压通风方法”,就是利用类似的方法,在房间的某个开口向外吹风,快速排空房间里的烟雾。

当然了,这种请冷空气进家门的方法只适用于室外温度比室内温度低的情况。

## 空调扇=空调+风扇?

既然说到空调+风扇的组合,不得不提一说空调扇。市面上有许多种类的空调扇(或者叫冷气扇),这些风扇真的能起到制冷的效果吗?

首先可以肯定的是,它们确实能制冷,但制冷的方法比较简单粗暴——绝大部分空调扇的制冷方法都是在风扇前加入水和“冰晶”,通过风扇吹风将凉风吹到室内,达到降温的效果。

冰晶看起来神奇,说白了就是个冰袋,风扇吹出的风会经过冰晶,自然就能降温了。按照这个原理,如果你家里只有普通风扇,在风扇前面放一碗冰或者装满冰的矿泉水瓶,也能起到类似的效果。

最后也提醒大家,夏天该开空调还是要开的,别为了节约空调费而中暑,那就得不偿失了。来源:科普中国