

当心! 糖尿病患者烤火有险

电烤炉、电热毯、热水袋等取暖器尽量不要用



今日女报 / 凤网记者 刘驰锋 通讯员 覃芬芳 秦璐

春节期间,长沙阴雨雪天气持续在线,围坐在电烤炉旁取暖成了很多人躲避严寒的首选。近日,有着6年糖尿病史、58岁的康女士却因烤火导致低温烫伤,身上多处皮肤起了水疱且破溃流脓,持续高热不退。

“糖友”烤火取暖致低温烫伤

冬天总感觉手脚冰凉的康女士在家最喜欢做的事就是一边看电视一边用电烤炉取暖。

春节期间,她经常在家边烤火边打盹,有一次醒来后发现已经过了5个多小时,当时身上并没有察觉异样。但到了第二天,康女士身上多处皮肤起了水疱,可既不痛又不痒,以为只是轻微烫伤的她,在患处涂了一些烫伤膏便作罢。

四天后,水疱不仅没有消退,反而破溃流脓,并伴随持续高热不退。

见此情况,康女士来到医院检查,医生发现她不仅双足的五趾和足跟处出现了水疱并溃烂流脓,左侧下颌部、左侧胸部、左侧肘部也均可见大面积皮肤破溃流脓,病情严重,需马上入院接受治疗。

与康女士有相同遭遇的还有家住长沙圭塘的王先生。

今年55岁的王先生是一名有8年病史的糖尿病患者,平日爱打麻将,冬天为了取暖一般会

在麻将桌下放置一个电烤炉。长此以往,王先生小腿到足部的皮肤愈发干燥,随后双足五趾及双足均出现水疱。

“开始我以为只是轻微烫伤,并没有重视。”发现水疱后,粗心的王先生擅自将水疱挑破,并将内部组织液挤出后继续烤火。本以为这样能使创面迅速干燥结痂,结果三天后伤口处严重感染,随即被医院收治并入院治疗。

冬季切莫一时“贪暖”

长沙市中心医院内分泌科主任医师邵挥戈表示,近期科室收治的因烫伤导致糖尿病足的“糖友”多以使用电烤炉、电热毯取暖以及较长时间热水泡脚导致不同程度的足部烫伤,伤口面积普遍较大且感染严重。

“低温烫伤是指人体长时间接触中等温度(一般指44~50℃)的热源,造成从真皮浅层向真皮深层及皮下各层组织的渐进性损害。低温烫伤又会间接引发出糖尿病足,是糖尿病足

发病的常见诱因之一。”邵挥戈解释道,糖尿病患者由于神经病变出现感觉麻木、迟钝,往往对疼痛不敏感,从而使下肢保护功能减退;而合并血管病变时,血液循环障碍使得足部一旦受伤便更容易发生感染,并导致溃烂和坏疽,情况严重时甚至需要截肢,对患者及其家庭造成的伤害是难以估量的。

邵挥戈提醒,对于糖尿病患者来说,电烤炉、电热毯、热水袋一类的取暖器都不推荐使用,最好选择空调、暖气来提高室内温度,并且通过增加衣物和进行适当体育活动进行保暖。而在冬季,糖尿病患者应更加注重足部健康保护,平时多选择透气、舒适的鞋袜,穿鞋前检查鞋内有无异物,避免赤足,不要自行修剪鸡眼、胼胝;注重下肢保暖,切勿过度依赖热水袋、暖手宝等取暖设备;睡前泡脚需注意水温不宜超过37℃;保持足部干燥,尤其是足趾间隙,如出现干裂,需使用润滑剂滋润足部。如果足部出现红肿、水疱或破溃,要立即就医,切勿自行处理。



常年吃这些食物, 21岁湖南小伙险丧命

今日女报 / 凤网讯(记者 罗雅洁 通讯员 梁辉 张兴文)每逢新春佳节,很多人都会收到“生活比蜜甜”的祝福。但如果血管里流淌的是像“蜜一样甜”的血液,生活不但不会比蜜甜,还可能在急诊重症病房(EICU)里过年。

近日,在长沙从事IT行业的21岁小伙小刘,由于工作原因,经常在电脑前一坐就是一天,渴了就喝饮料,饿了就吃外卖,很少运动,体重飙升到了100公斤。

临近年关,连续加班数日的小刘突然感觉全身无力,虚汗直冒还总觉口渴。“当时我感觉我可能是太累了,有点低血糖,觉得泡点糖水喝就好了。”小刘回忆道。

几天后,在外地工作的哥哥与小刘视频聊天,过程中发现他精神有些恍惚,对话时反应非常迟钝。随后,察觉到异样的哥哥马上通过电话联系到了小刘的室友说明情况,室友立即拨打了120紧急救援电话将其送往湖南省人民医院岳麓山院区。

进入急诊三科抢救室时,小刘已经神志浅昏迷,呼吸急促,脉搏高达145次/分,血压低至休克,快速血糖检测高到“爆表”。此外,小刘的腹部CT显示其左肝静脉、门静脉、肠系膜静脉及小肠壁积气明显,感染指标明显升高,随即转入急诊重症病房。

结合各项检验数据和检查结果,湖南省人民医院急诊三科主任医师张兴文诊断小刘为重度糖尿病酮症酸中毒及坏死性肠炎,并伴有脓毒性休克,横纹肌溶解症,合并心、肝、肾等多器官功能不全等多项危及生命的症状。

随即,医生给小刘实施了降糖、快速补液、护胃、纠酸等对症支持治疗。经过4天的持续血液透析,坚强的小刘逐渐由无尿、少尿转变到多尿期,各项指标也逐渐趋于正常。2月8日,病情稳定的小刘离开急诊重症病房,转入心血管与代谢性疾病科病房进行进一步恢复性治疗。

“门静脉和肠系膜静脉等出现积气是因为产气细菌进入血液,这种情况在影像学上被称为‘死神之征’,死亡率高达50%。”对于小刘的病因,张兴文解释道,由于长期不良生活习惯导致体重超标,让小刘在此之前就患上了糖尿病。患病期间,不但没有进行规范治疗,生活习惯也一直没有得到改善,从而导致肠道菌群失调、移位出现肠源性感染,并引发感染性休克,最终导致严重的糖尿病酮症酸中毒。

张兴文提醒,春节期间各种聚餐活动往往会导致人们摄入较多高盐、高糖、高胆固醇饮食,加上饮酒、作息不规律、活动量减少等,容易诱发各种疾病。

模仿“青绿腰”,小心腰间盘突出

今日女报 / 凤网讯(记者 刘驰锋)除夕当晚,舞蹈诗剧《只此青绿》登上中央广播电视总台虎年春晚,创新写意的舞台和舞姿绰约的舞姿触动了无数观众的心弦。而舞蹈中标志性动作“青绿腰”更是引来全网争相模仿。

在观看“青绿腰”模仿视频时,今日女报 / 凤网记者发现,部分网友确实具备一定舞蹈基础。但绝大多数网友在模仿时单凭一时兴趣直接“硬来”,导致很多人颈部、腰部、腿部都出现了不同程度的损伤。

“没有舞蹈基础,运动前没有进行热身直接下腰可能导致腰部肌肉损伤及小关节紊乱,严重时还会导致腰间盘(纤维环损伤)突出。”长沙市第三医院骨科二十二病室(脊柱外科)副主任医师蒋明辉表示,“青绿腰”动作的完成主要依靠较强的腰腹部及腿部肌肉力量,需要当事人有一定的舞蹈基础,配合腰部和腿部发力才能比较轻松的完成。但普通人没有掌



握发力诀窍,模仿时会因腰部过度后伸下压,导致腰部局部应力增大,椎间盘后缘处受到过度挤压,致使局部纤维环的破损;压力进一步增大时,还会使髓核从破裂的纤维环突出。

“如果突出的髓核压迫了周围的神经,就会导致我们常说的椎间盘突出。”蒋明辉告诉记者,这个动作也会使椎体后部的关节突关节受到很大的压力,从而导致其受损甚至腰椎椎弓根峡部断裂,引起局部腰痛不适,长期下来,还会导致腰椎不稳、滑脱而

产生后遗症。常说儿童韧带软,模仿“青绿腰”可以吗?对此,蒋明辉提醒,儿童相比成年人韧带延展性好,胸、腰椎活动幅度大,但不当模仿会造成无骨折脱位的脊髓损伤,严重时还会有下半身瘫痪的风险,所以不要随意尝试。



扫一扫, 分享精彩

