

糖尿病足部伤口与溃疡

为什么糖尿病患者的足部伤口如此重要

如果您患有糖尿病，足部伤口是严重的问题，绝不能忽视。

大多数糖尿病患者的截肢，都是从一个很小的足部伤口开始的。

皮肤是人体抵御感染的天然屏障，一旦皮肤破损，细菌就会侵入并引发严重问题。

什么是足部溃疡？

足部溃疡是指皮肤出现任何开放性伤口或破损。

它最初可能非常小，例如：

- 水疱
- 干燥皮肤产生的裂口
- 切伤或刺伤（如踩到钉子）

即使是很小的伤口，如果未能及早治疗，也可能发展为严重问题。

足部伤口为什么会发生？

足部伤口通常由压力引起，尤其是在足部感觉减退时更容易发生。

主要有三种压力类型：

1. 持续性压力

- 例如：长时间卧床，脚后跟持续受压（图 1）
- 例如：穿着过紧的鞋子数小时（图 2）

2. 突发性压力

- 例如：踩到钉子或针头（图 3）

3. 反复性压力（最常见）

- 反复在同一受力点行走（图 4）
- 常与拇外翻、锤状趾、扁平足或高足弓有关（图 5）
- 可形成胼胝（老茧），最终破裂形成伤口（图 6）



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5



图 6

为什么这些伤口不会疼？

许多糖尿病患者患有**周围神经病变**，导致足部感觉减退或丧失。

因此：

- 可能感觉不到疼痛
- 可能没有注意到伤口
- 仍继续行走，使伤口恶化

这就是为什么**每日检查足部**非常重要。

胼胝如何演变成伤口？

胼胝通常形成于受压部位。

在胼胝下方，皮肤可能会：

- 起水疱（图 7）
- 出血
- 破裂

一旦皮肤破损，感染就可能迅速发生（图 8）。



图 7



图 8

其他增加风险的因素

如果存在以下情况，足部伤口的风险会明显增加：

- 皮肤干燥、龟裂（尤其是脚后跟）（图 9）
- 趾缝间的足癣（香港脚）（图 10）
- 足部外伤
- 鞋子不合脚
- 血糖控制不良
- 血液循环不良（图 11）



图 9



图 10



图 11

足部伤口如何治疗？

治疗方式取决于伤口原因，通常包括：

- 减轻足部受压
（使用特殊鞋、行走靴、石膏、拐杖或代步车）
- 保持伤口清洁并妥善覆盖
- 密切观察是否有感染迹象

部分伤口需要由医生选择**特殊敷料或先进治疗方法**。

愈合需要多长时间？

愈合时间没有固定标准。

一个好的指标是：

- 如果伤口在 **4 周内缩小一半**，通常可在 **6 个月内愈合**。

愈合速度取决于：

- 血糖控制情况
- 是否避免足部负重
- 是否进行正确的伤口护理

哪些因素会延缓愈合？

1. 血糖过高

- 减慢伤口愈合
- 降低身体对感染的抵抗力

2. 感染

警示症状包括（图 12）：

- 红肿
- 肿胀
- 局部发热
- 渗液
- 发烧或寒战（严重）

3. 血液循环不良（图 13）

- 血液负责输送氧气、营养和抗生素
- 循环不良会阻碍伤口愈合



图 12



图 13

谁负责治疗糖尿病足部伤口？

糖尿病足伤口最好由**多学科团队**共同治疗，可能包括：

- 足病医生（足科医生）
- 全科医生或内分泌科医生
- 血管专科医生
- 感染科医生
- 伤口护理护士

通常由**足病医生**主导足部治疗。

如何预防足部伤口？

预防是最重要的一步。

每天：

- 检查脚底
- 查看脚趾之间
- 留意是否有发红、裂口、水疱或肿胀

鞋子方面：

- 穿鞋前检查鞋内
- 避免过紧或摩擦脚部的鞋子
- 在室内穿防护拖鞋
- 即使在家中，也不要赤脚行走

及早处理：

- 发现问题应立即联系医生
- 早期治疗可节省时间、费用，更重要的是**保护双脚**

重点提示 (Key Takeaway)

在糖尿病患者中，小的足部问题可能迅速发展为严重问题。

坚持每日检查和及早治疗，可以有效预防感染、住院治疗及截肢。