# 糖尿病的预防及健康教育

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-07-03

*糖尿病足的预防及健康教育糖尿病足(DF)是糖尿病下肢血管病变、神经病变和感染、单独或共同作用引起的糖尿病患者下肢和(或)足溃疡或坏疽等综合因素所致的足部疼痛。皮肤深溃疡、肢端坏疽等病变的总称。DF作为糖尿病的一个严重并发症，具有很强的致残性...*

糖尿病足的预防及健康教育

糖尿病足(DF)是糖尿病下肢血管病变、神经病

变

和感

染、单

独或

共

同作用

引

起的糖

尿

病

患者

下肢

和

(或)足溃疡或坏疽等综合因素所致的足部疼痛

。皮肤深溃疡、肢端坏疽等病变的总称。

DF作为糖尿病的一

个严

重并

发症，具有很强的致残性和致死性，是糖尿病慢性并发症之一，截肢率高达

4O9，6。因此应提高对本病的认识。DF应

以预防为主并应加强

糖尿病人的健康教育。

糖

尿病

足病变的分级

：DF的经典分级方法为

Wagner分

级法

。L1]共分

6个级

别

：0级

：有发

生足

溃

疡因素，目前无溃疡

；1级：表面有溃疡、临床上无感

染

；2级：较深的溃疡、常合并软组织炎、无脓肿或骨的感染

；3级

：深度感染，伴

有骨组织病变或脓肿

；4

级

：局

限性

坏

疽

(趾、足

跟

或

前

足背)；5级

：全

足

坏

疽。

预

防

糖尿病患者要做

到：(1)每日检查足部有无

损

伤、擦

伤、水疱、肿胀、溃疡、感染等

；足

部皮肤的温

度、颜色，趾

甲有无异常；温水洗足后及时擦干，皮肤

干燥涂搽润肤霜

。(2)禁止赤足行走；不用热水袋、暖

脚壶

等热

源暖脚

；不

自行

处理

足部疾

患。

健

康教

育

使患者认识什么是糖尿病足，消除紧张焦虑心

理，增强信心，自觉接受足部管理教育。指导患者选

择合适的鞋袜

。有1／3以上的患者缺乏选择、穿着合适的鞋

袜的相关知识。糖尿病教育中要指导患者选择合适的鞋袜

。选择圆头、厚底、系鞋带、面料柔软、透气性

好的鞋子，鞋子不能过紧或过松，鞋子的长度要

比患

者的足大

lcm，鞋的宽度依跖趾关节宽度大小而定，高度应该使足趾有一定的空间，要让患者处于站立

位来评估，最好选择下午或傍晚时购鞋。避免穿尖头

鞋.高跟鞋、前后暴露的凉鞋。新鞋要试穿

1h～2h，适应后再逐渐增加穿着时间。每次穿鞋前要检查鞋

内，清除鞋内杂物，弄平鞋垫褶皱。穿着合适的鞋

子对足溃疡的预防有重要的临床意义，在教育

中要

加强患者对选择鞋重要性的认识，运用保护性鞋子、袜子为教具，给予相关知识的具体化、形象化教育与

指导，以增强教育效果

。袜子吸水性、透气性要好，选

择

松软的棉线、羊毛袜，忌尼龙袜，不

要太小

或太大，袜腰

口要宽松，袜

子的内部接缝不能太粗糙，无破洞，不要穿

有松

紧带的袜

子

。每日要换

洗，更不要穿不平整的袜

子，以防脚

受压，影

响

足部的血

液循

环。

指

导修剪

趾

甲的方法

。剪

趾

甲要小心，按

时并

在泡脚

趾

甲变软时修剪

。剪趾

甲时不能太靠近皮肤以免

损

伤

甲沟皮

肤而

导致

感

染，有脚

垫的患者

不

要

自己用剪刀削挖，要请专业人员处理。

由于末梢神经受损，感觉迟钝，尽量不要使用热

水袋，冬

天要

使

用热

水袋

时，避

免温

度过

高，发生

烫

伤。定期请医生评估是否存在有糖尿病足的危险因

素，及

时发

现问题

及时处理

。给予

心理支

持，消

除焦

虑和恐惧心理，增强战胜疾病的信心，争取家人的配

合，预防糖尿病足的发生、发展。

糖尿病性足部病变是糖尿病一种严重并发症，治疗困难，致残、病死率高。在糖尿病肾病的管理中，由于

医生、护

士、患

者本

人

大

多数

都是对

于血糖、血

压、血脂、蛋

白尿的监

测及保

护肾功能

等方

面的重视

程度高，而忽略了足部的管理，导致糖尿病足的发

生，影响患者生活质量。文献报道即使已有糖尿病足的危险因素存在，良好的足部护理能使多达

8O的病人不发生足部溃疡

健康教育指导显为重要，应

引起医护人员的重视，提高病人对糖尿病足

自我管

理，建立

良好的行为，加强足部

自我管理的能力，预

防糖尿病足的发生和发展，提高生活质量.会给家庭及患者带来很大的痛苦，这不仅是指高额的医疗费用，间接地费用比如残废、不能工作及对家庭造成的压力，因此注意早期的预防，避免出现糖尿病足，避免截肢意义重大。糖尿病足的处理重点是在于避免下肢截肢，这个目标可以通过以下三个方面策略来实现：识别出高危足;治疗足的急性病变;预防进一步恶化。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！