

## 糖尿病症状藏得深 但腿脚会悄悄报警

出现这6个征兆,赶紧测血糖

双脚麻木刺痛? 腿部有斑? 伤口迟迟不愈合?

腿脚的一些异常变化,可能是身体发出的“血糖失控”紧急警报! 糖尿病症状藏得深,但腿脚会悄悄说实话——出现这6个征兆别犹豫,赶紧测血糖!

### 腿脚正在发出“血糖失控”警报

2025年8月,浙江省杭州市红十字会医院在微信公众号上分享了一个病例。

58岁的赵先生(化名)患2型糖尿病已经十年了。有一天洗澡时,他突然发现自己的小腿前面长了几块褐红色的斑,不疼也不痒,以为是普通的“老年斑”或是撞出来的淤青,就没太在意。

没想到过了几个月,这些斑点不但没消,反而变多了,颜色也越来越深,成了暗褐色,周围的皮肤还变薄、有点往下凹。这时候,他才想到该去医院看看。

经过相关检查,浙江省杭州市红十字会医院内分泌代谢科副主任中医师周迪夷表示:“这不是普通的老年斑,而是非常典型的糖尿病性胫前斑,是皮肤在替身体发出警告!”

周迪夷医生提醒,很多糖

尿病患者都会在腿脚上发现一些特殊的症状,它们看似普通,却可能是血糖“失控”的信号。

### 血糖超标,腿脚发出的6个信号

浙江省衢州市第三医院老年医学科副主任医师郑文燕2024年在医院微信公号刊文介绍,血糖过高时,腿脚部位往往会首先出现反应,主要是因为血糖水平升高会对身体的多个系统产生影响,尤其是血液循环和神经系统,而腿部和脚部作为身体的远端部位,对这些变化更为敏感。

郑文燕医生表示,血糖超标,腿脚先知。如有以下症状,一定要引起重视。

#### 1. 腿脚麻木刺痛

高血糖可能会导致神经损伤,特别是末梢神经,引发糖尿病性神经病变。糖尿病性神经病变可能导致手足麻木、刺痛或感觉异常,这些症状通常首先出现在脚趾和脚底,并可能向上蔓延至腿部。

#### 2. 皮肤瘙痒皲裂

高血糖状态下,皮肤容易失去水分,变得干燥。干燥的皮肤容易出现裂纹,增加感染的风险。高血糖还会增加皮肤感染的机会,导致皮肤红肿、瘙

痒或皲裂。

#### 3. 伤口愈合缓慢

高血糖会影响血液循环和免疫系统功能,使得伤口愈合的速度减慢。尤其是在脚部,小伤口也可能演变成严重的感染,甚至溃疡。

#### 4. 肌肉无力或萎缩

长期的糖尿病神经病变使脚部肌肉失去营养支持,出现无力或萎缩的现象。可能会导致行走困难,甚至增加跌倒的风险。

#### 5. 小腿出现糖斑

北京医院心血管内科主任医师汪芳2023年在个人微信公号刊文指出,胫前糖斑多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。由于持续高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等,使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢颈前,就会出现皮肤红斑、水疱、糜烂等症状。

#### 6. 足部关节变形

四川大学华西医院内分泌代谢科护士古艳2024年在健康时报刊文指出,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。

### 稳住血糖

#### 记住这10个小方法

##### 1. 调整吃饭顺序

建议先吃蔬菜,再摄入蛋白(鸡蛋、奶制品、鱼虾/瘦肉),最后吃主食,能减缓血糖上升速度。

##### 2. 吃饭速度放慢

进食过快易过量,导致肥胖与血糖飙升。每餐宜用15~30分钟,每口咀嚼20~30次,让大脑及时接收饱腹信号,有助于控制食量和血糖。

##### 3. 摄入优质蛋白

每日建议摄入1个鸡蛋、300毫升低脂奶、100克豆制品和100克鱼虾/瘦肉。这些优质蛋白可提供关键营养素,防止肌肉流失,同时可降低整餐血糖生成指数。

##### 4. 坚持少食多餐

推行“少食多餐”,在三餐外增加两次加餐(如10:00和15:00),将全天进食分为5餐。注意加餐需从正餐分出,总量不变,避免血糖大幅波动和餐前低血糖。

##### 5. 规律有氧运动

定期进行中等强度的有氧

运动,如快步走、游泳和骑自行车,不仅能燃烧卡路里,还能增强胰岛素敏感性,促进血糖的合理利用。

##### 6. 结合力量训练

肌肉是消耗葡萄糖的“大户”,深蹲、俯卧撑、举哑铃等抗阻运动,能增加肌肉量,长期改善代谢。

##### 7. 保证充足睡眠

睡眠不足会扰乱体内激素平衡,导致胰岛素功能受损,进而影响血糖水平。成年人每晚应保证7~9小时的高质量睡眠。

##### 8. 做好压力管理

长期压力会导致体内糖皮质激素分泌增加,进而引发血糖升高。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式放松身心。定期安排休闲活动,也有助于情绪管理。

##### 9. 一定远离烟酒

吸烟和过量饮酒均会干扰血糖稳定,增加糖尿病及其并发症的风险。一定要远离烟草和酒精。

##### 10. 定期监测血糖

定期检测空腹血糖和餐后血糖,了解自身状况,及时发现并调整生活习惯,避免病情恶化。

据健康时报

## 菏泽市三院全程护航一中军训

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅)为有效应对高一新生军训期间可能出现的突发状况,切实保障学生身体健康,8月25至31日,菏泽市第三人民医院急诊科应邀前往菏泽第一中学八一路校区,承担军训期间的医疗保障任务。其间,菏泽市第三人民医院医疗团队为多名出现身体不适的学生实施现场救治,有力保障了参训新生的健康与安全,并组织开展了心肺复苏等急救知识与技能培训,提升学生们的应急意识和能力。

菏泽市第三人民医院医疗团队在军训地点设立临时医疗点,根据当前天气和学生军训过程中常见的突发情况,提前制定保障方案,配备

常用的急救药品和设备在训练场值守,做好快速应对各类突发情况的准备。军训现场,部分学生出现头晕、先兆中暑等情况,市三院医疗团队均给予及时处理,并为学生们讲解应对常见身体不适的方法。军训负责人表示:“有些学生平时缺乏体育锻炼,难以适应高强度训练,易发生意外。菏泽市第三人民医院急诊科,为同学们提供了及时、专业的医疗支持。”

军训间隙,市三院医疗团队为学生们进行急救知识培训。采取“理论讲解+实操演练”相结合的方式,通过互动教学增强学生的参与感。医护人员用通俗易懂的语言,重点讲解心肺复苏的实施时机和完整流程,并现场

演示关键环节的操作要点、具体方法和相关注意事项,让大家理解“黄金4分钟”救援时间的重要性。讲解后,同学们分组进行实操练习,亲身体验心肺复苏的全过程。一位同学表示:“以前总觉得急救离自己很遥远,通过这次学习,我深刻认识到急救知识非常重要,关键时刻真的能挽救生命。”尽管额头上满是汗水,他脸上仍洋溢着兴奋与自豪:“希望我以后也能成为一名救死扶伤的白衣天使。”

未来,菏泽市三院急诊科将继续推进校园急救知识普及工作,努力让急救技能成为青少年必备的素养,提升学生自我防护能力,进一步筑牢校园安全防线。

## 全市医保经办服务能力提升培训班举行

本报讯(记者 武霏)为进一步提升全市医保经办服务能力,全面提升经办人员医保综合业务水平,淬炼高素质医保干部队伍,9月2日,全市医保经办服务能力提升培训班举办,市医保局党组成员、市医保中心主任成利出席会议并讲话。

会议强调,医保经办工作是连接政策与群众的“最后一公里”,直接关系到医保政策能否落地见效、群众能否切实享受到医疗保障福利。近年来,我市医保经办工作取得了显著成效,经办服务流程不断优化,信息化建设稳步推进,群众满意度逐步提升。与会人员要以此次培训为新起点,以更加昂

扬的精神状态、更加过硬的能力本领、更加务实的工作作风,奋力谱写全市医保经办服务高质量发展的崭新篇章,为“健康菏泽”建设作出新的更大贡献。

会上,市医保中心各业务科室业务骨干围绕医保数据发布、参保政策、长期护理保险经办规程、医药机构协议管理经办规程、慢特病政策、异地就医政策、生育保险政策、医保基金财务管理政策共八大板块进行专题培训。培训结束后,现场对与会人员进行了集中测试。

市医保中心分管负责同志、相关科室负责人,各县区医保中心分管负责人、相关业务负责人及经办人员参加会议。

