

糖尿病足患者的营养饮食需求分级研究与健康指导

周东睿 陶必扬 刘红芳

西南财经大学天府学院 四川成都 610052

摘要:近年来,随着国内糖尿病患者的数量逐渐增多,糖尿病慢性并发症发作患者数量也在急剧上升。据国家卫健委发布的数据表明,2021年我国20岁至79岁的糖尿病患者人数已增加至1.4亿,预计到2030年,这一数字将达到1.64亿。目前中国成人2型糖尿病患病率已经达到11.4%,飙升至世界第一位,达到1.14亿人。糖尿病足作为糖尿病最严重和治疗费用最高的并发症之一,其可能导致慢性溃疡,严重的甚至需要截肢,给患者带来极大的痛苦和经济负担。本文旨在通过对糖尿病足患者营养、饮食、需求的分级研究,对糖尿病足各阶段患者提出相应具有针对性地健康指导,从营养、饮食方面缓解糖尿病足患者的痛苦、改善糖尿病足患者的症状。

关键词:糖尿病足;营养;饮食;健康指导

前言

糖尿病足(diabetic foot DF)是指糖尿病患者下肢远端神经异常和不同程度的血管病变导致的足部感染、溃疡和深层组织破坏,通常伴有下肢神经病变和周围动脉病变^[1]。是糖尿病患者最严重的并发症之一。而糖尿病足溃疡(diabetic foot ulcers, DFUS)和截肢更是导致患者生活质量显著降低、甚至过早死亡的主要原因之一。目前,糖尿病足的主要表现为患者足部的畸形,可能导致跖骨下陷或趾骨关节弯曲、下肢疼痛、感觉异常、局部组织和血管逐渐病变,使得患者容易受到感染;皮肤营养不良、肌肉萎缩,皮肤干燥弹性差,皮温下降,色素沉着,肢端动脉搏动减弱或消失,并合并有下肢间歇跛行等症状^[2]。这不仅影响患者本身的身体和生活质量,还可能给家庭和社会带来负担^[3]。

1. 糖尿病足的分级:

当前,临床上普遍采取Wagner分级法对DF的严重程度进行分级,分别是:

0级,有发生足溃疡的危险因素,但目前无溃疡,主要体现于皮肤无开放性病灶,但也有足趾或足部畸形等高危足表现;

1级,足部的表浅溃疡,但临床上无感染征象,肢端皮肤有开放性病灶,尚未波及深度组织;

2级,较深的溃疡,常合并软组织炎,无脓肿或骨的感染情况,感染病灶已侵犯深部肌肉组织,但肌腱韧带尚无组织破坏;

3级,深度感染,伴有骨组织病变或脓肿,肌腱韧带组织破坏,但骨质破坏尚不明显;

4级,出现局限性坏疽,(脚趾、足跟或前足背),特征为缺血性坏疽,通常合并神经病变^[4];

5级,全足坏疽,足的大部分或足的全部感染或缺血,导致严重的湿性或干性坏死^[5]。

2. 糖尿病足患者的分级营养需求分析:

基于糖尿病足患者Wagner分级法,我们根据不同分级的糖尿病足患者的营养需求进行营养学需求的分级。我们将0级和1级作为低风险级别,将2级和3级作为中风险级别,将4级和5级作为高风险级别,本文后续叙述将按照此三个分级进行展开。

在低风险分级的营养需求中,糖尿病足营养需求主要包括维持血糖的稳定、保持健康的饮食习惯和部分营养的摄入。本阶段的营养学需求主要为:

1、维生素B族,神经性溃疡是1级糖尿病足的突出表现,维生素B族在当前级别下有助于维护神经功能和促进伤口愈合;

2、抗氧化剂,抗氧化剂可以减轻自由基对细胞的损害,促进伤口愈合;

3、高质量蛋白质:蛋白质是伤口愈合和组织修复所必需的营养素。本级别分级下的患者应摄入高质量的蛋白质。

在中风险级别的营养当中,相关损伤的修复都需要足够的支持,营养学需求更为重要,本阶段的营养学需求主要为:

1、增加蛋白质的摄入，患者应增加高蛋白饮食，由于溃疡伤口、和骨组织的损失需要愈合，蛋白质是伤口修复的重要物质，增加蛋白质的摄入尤为重要；

2、补充维生素和矿物质，维生素 C、维生素 E、锌等营养物质有助于伤口愈合，减少感染的风险，而维生素 D 有助于钙的吸收，促进骨骼修复；

3、避免摄入高糖、高脂肪食物，血糖过高会加重感染的风险，患者应及时控制血糖，以减轻足部负担。

在高风险级别的营养当中，由于本阶段足部已出现局限性、缺血性或整个足部的坏疽，通常合并神经病变，面临截肢，所以对于本级别下的营养学需求非常重要，本阶段的营养学需求主要为：

1、高蛋白饮食摄入，本阶段患者需要坏疽修复或截肢的伤口修复与身体机能的恢复，蛋白质的需求明显增加，高蛋白饮食中的钙、磷等矿物质有助于骨骼修复；

2、增加多种维生素的摄入，维生素 C 助于伤口愈合和减少感染的风险，维生素 B12 助于神经系统的修复和恢复，对于坏疽严重者可适当补充维生素 K 以促进血液凝固。

3. 糖尿病足患者分级营养需求下的饮食建议：

根据各个营养风险级别，我们作出以下的饮食指导建议：

在低风险级别当中，由于糖尿病足病情较轻，蛋白质和维生素的需求也相对较少，建议每天可以食用瘦肉、鱼、禽类等富含蛋白质的食物，同时也可以适当补充全谷类、豆类、肉类等富含维生素的食物，同时也注重蔬菜、水果与碳水化合物的摄入，保证均衡饮食。

在中风险级别当中，糖尿病足患者的病情开始加重，在本阶段更加需要高蛋白的摄入，如瘦肉、鱼肉等，同时可以配备新鲜蔬菜、水果、坚果等的摄入保证体内所需的维生素，可以添加如鱼肝油、蛋黄等富含维生素 D 的食物，同时也要避免饮食高糖、高脂肪物质，减轻足部负担。

在高风险级别当中，由于出现坏疽，对于膳食营养的需求更为重要，建议患者饮食高蛋白的食物如瘦肉、鱼肉、禽肉等，同时注重维生素 B12 的摄入，如动物肝脏、肉类等，在此方面也要充分强调避免高脂肪，高胆固醇摄入，以免加重病情。

4. 糖尿病足患者的健康指导与自我管理：

在以上营养的饮食指导下，糖尿病足患者也应该注重自身的健康问题与自我管理，以下为针对糖尿病足患者的健

康指导与自我管理：

保持足部清洁：保持足部干燥和清洁非常重要。每天用温水和无香料的肥皂洗脚，水温不要太高，避免烫伤。洗完脚后，用柔软的毛巾轻轻擦干，尤其是脚趾间。

定期检查足部：定期检查足部，观察是否有红肿、疼痛、皮肤破损、感染等异常情况。如果有，应及时就医。

选择合适的鞋子和袜子：选择宽松、舒适、透气性好的鞋子和棉质或羊毛的袜子，避免穿着紧身或粗糙的袜子或鞋子，以减少摩擦和防止皮肤破损。

避免足部受伤：避免足部受伤，如割伤、烫伤等。如果有受伤，应立即就医，并遵循医生的建议。

控制血糖：控制血糖是预防和治疗糖尿病足的关键。遵循医生的建议进行饮食、运动和药物治疗，以保持血糖在正常范围内。

加强营养：保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以增强身体的免疫力和修复能力。

进行足部锻炼：进行一些简单的足部锻炼，如抬高脚跟、屈伸脚踝等，以增强下肢的血液循环和肌肉力量。

心理调适：糖尿病足患者可能会感到沮丧和焦虑，因此心理调适非常重要。可以寻求家人和朋友的支持，参加糖尿病教育课程或加入病友交流群，以获得情感支持和经验分享。

定期随访：定期随访医生，进行足部检查和评估，以及及时发现和处理任何问题。

建立健康的生活方式：建立健康的生活方式，包括规律作息、适量运动、戒烟限酒等，有助于控制血糖和预防糖尿病足的进一步发展。

5. 总结

总之，糖尿病足患者健康指导与自我管理对于控制病情、提高生活质量具有重要意义。通过保持足部清洁、选择合适的鞋子和袜子、避免受伤、控制血糖、加强营养、进行足部锻炼以及心理调适等方法，可以帮助患者有效预防和治疗糖尿病足。通过有效的健康指导与自我管理，减少并发症的发生，提高生活质量。因此，我们应该加强对糖尿病足患者的健康指导与自我管理，提高患者的自我管理能力和促进病情的稳定控制。

参考文献

[1] 刘凤. 自体富血小板凝胶治疗糖尿病足及其相关创面疗效的系统评价 [D]. 重庆医科大学, 2017.

[2] 孙晓,吴晓晓,贺学敏等.糖尿病足风险筛查与分级研究现状及启示[J].中国护理管理,2018,18(05):705-709.

[3] 王坤.标准化膀胱肿瘤标本库的建立及初步应用[D].昆明医科大学,2019.

[4] 施陈燕,黄仁燕,黄何尘等.紫朱软膏联合奚氏中医外科技术治疗糖尿病足溃疡36例临床观察[J].中医杂志,2022,63(10):956-961.

[5] 孙晓,吴晓晓,贺学敏等.糖尿病足风险筛查与分级研究现状及启示[J].中国护理管理,2018,18(05):705-709.

作者简介:周东睿,(2002—),男,四川泸州,西南财经大学天府学院,本科在读,研究方向:康养护理,营养学

陶必扬,(2004—),男,四川成都,西南财经大学天府学院,本科在读,研究方向:康养护理,营养学

刘红芳,(2003—),四川泸州,西南财经大学天府学院,本科在读,研究方向:康养护理,营养学

基金项目:国家级大学生创新创业训练计划项目《二型糖尿病并发症的居家护理研究》(202314037014)