

### 医问医答

孙慧纹  
sweehw@sph.com.sg

受访专家：廖慧玲医生（陈笃生医院内分泌专科顾问医生），周温盈（陈笃生医院足病学治疗处助理主任与首席足病学治疗师），以及潘韵妃（陈笃生医院足病学治疗师）

根据新加坡全国健康调查，本地的糖尿病患病率逐年从2010年的8.6%增长至2020年的9.5%，成为全球糖尿病患病率涨幅最快的国家之一。配合11月14日的世界糖尿病日，受访专家探讨糖尿病如何引起足部感染，并分享应对措施。

**问：国人发生糖尿病足的情况有多普遍？截肢概率有多高？**

**答：**糖尿病患者发生足部溃疡的终身风险高达19%至34%，而每五名中等至严重发炎的糖尿病足患者面临某种程度的截肢。让人震撼的是，糖尿病患者比起无病患者截肢的风险高达20倍，而糖尿病溃疡的五年死亡率接近50%。本地平均每日有四名国人因糖尿病并发症而须截肢。

**问：什么情况下，糖尿病会影响足部？**

**答：**长期高血糖会导致糖尿病并发症包括：神经线受损和血液循环不良。至少有50%的糖尿病患者在不自觉中神经线受损并失去触觉。这类患者有时会感到双脚麻木，如被蚂蚁咬或被烫伤。有的甚至感觉像走在棉花上，轻浮不稳。

许多病患没及时察觉伤口或疼痛，而发生糖尿病足溃疡。神经线受损也会影响足部肌肉和形状，如造成脚趾畸形。这导致行走时，脚底一些部位因受压过高或摩擦而引起伤口。糖尿病神经病变还可能减少足部排汗和分泌油脂，使足部皮肤容易干裂。

若糖尿病管理不良，可能导致膝盖以下部位供血不足。因双腿血液循环不良引起的

# 照护好糖尿病足患者可预防截肢

受访专家透露，本地平均每日有四名国人因糖尿病并发症而须截肢。糖尿病足的自然病程复杂，也易迅速恶化。长期高血糖会导致糖尿病并发症包括神经线受损和血液循环不良。专家建议患者可根据截肢风险的等级，决定足部检查的次数。



糖尿病患者应定期接受专业的足部检查，如查看足部皮肤的变化，以及是否有伤口等情况。（iStock图片）



**廖慧玲医生：**糖尿病患者若没及时处理足部感染，感染情况可严重至最终截肢。（受访者提供）

以及得将脚悬垂在床边。血液循环不良也可能使脚趾或腿部出现无法愈合甚至死亡的伤口，间接增加感染率，并最终可导致截肢。

**问：糖尿病足并发症有哪些症状？**

**答：**糖尿病足的自然病程复杂，也容易迅速恶化。足部并



**周温盈说：**患有腿部截肢风险的人会被划分为低、中、高风险等级。（受访者提供）

脚踝皮肤上的伤口、水泡或干裂引起，也可能因指甲修剪不良或外伤导致指甲刺破肉而引起细菌侵袭。

**问：专业糖尿病足检查项目包括哪些？**

**答：**专业的糖尿病足部检查包括：查看足部皮肤的变化，



**潘韵妃说：**可用手机拍摄脚底的自拍或视频，以便自己检查足部。（受访者提供）

是否有伤口或变色的老茧和水泡，以及是否有足部畸形如锤状脚趾、拇囊炎，也包括触感检测、检测血液循环的情况和了解所穿的鞋类是否合适。糖尿病足检查也将患有腿部截肢风险的人划分为低、中、高风险等级，并根据检查结果提供护理糖尿病足的相关信息。建议足部检查的次数根据患者截肢的风险而定：低风险者每年检查一次；中度风险者每六个月检查一次；高风险者每三至四个月检查一次。

病患可到综合诊所、医院、社区卫生服务中心接受检查，也

### 乐思乐语

孙慧纹

## 学习与失眠和平共处

健康不外乎吃得好，睡得饱，心情好。前两者有一项不好都可能影响心情。最近看起来精神奕奕的友人却透露这周一直失眠，而身边其实有好些人都曾面临睡眠障碍。

不管是入睡有困难或是难以维持长时间的睡眠，都看似十分普遍。人们常说病从浅中医，身体一旦出现不适就应立即寻求解决方法，不能大意，但在重视失眠与感到焦虑之间取得平衡确实不容易。过于担心失眠，反而会让自己更难入睡。

关于睡前要培养的好习惯，营造适合入睡的环境与放松技巧，网络资料与医疗专家各有各的说法。其中不乏叫人们通过冥想、听音乐、做温和的运动，甚至是穿上袜子帮助平衡体内温度等容易让人昏昏欲睡的方法，但实际效果或许真的要自己试过才知道。

个人经验是失眠时或许就坦然面对它，接受它，不抗争，不自己的情绪起伏太大。当有倦意时就躺下来告诉自己稍微休息，或许就能顺其自然慢慢睡去。

可以向新加坡糖尿病协会等社区提供者，或所参与的健康SG计划的全科医生了解详情。

**问：糖尿病足如何诊断与治疗？**

**答：**“多学科糖尿病足患诊疗模式”聚集足病学治疗师、血管外科和糖尿病专科，以多视角的医疗判断、专业技能与知识协作，为患者迅速提出最佳治疗方案。

基本上，内分泌科医生会诊断糖尿病患者的病情，包括教导如何积极控制血糖。血管外科医生负责检验患者溃疡与发炎感染的程度，以及判断足部血液循环的情况才施以适当治疗。骨科医生则分析患者的足部是否有畸形，以及诊断足部溃疡或骨髓感染的情况，了解是否与走路时足部受到高度压迫有关，再建议做矫正手术。足病学治疗师会协助清除患者足部溃疡的坏死组织、处理伤口，及为患者配置适合的鞋子，减少足部部位在走路时承受的压力，促进伤口复原。这一站式多学科糖尿足部诊所能减少50%至85%的糖尿病患截肢概率。陈笃生医院自2017年建立“下肢截肢预防计划（LEAPP）”诊所，并将踝关



专业的糖尿病足部检查包括使用超声波扫描检测血液循环的情况。（陈笃生医院提供）

节以上的截肢率从9%降至3%，而踝关节以下截肢率也从14%降至3%。

**问：哪些感染问题要特别留意？**

**答：**每日应彻底全面地检查双脚，包括脚趾间，也应留意脚后跟和脚底是否出现新伤口，如割伤、皮肤撕裂、水泡、流脓，甚至是发红、变色、肿胀，有硬皮（老茧或鸡眼）等。如果视力不佳，请向亲友求助。若无法弯腰检查脚底，请用镜子。

当出现以上任何症状，请立即就医。如果同时发烧与伤口恶化，建议立即前往急诊室。

**★贴士：**可借助自拍杆用手机拍摄脚底，以便自己检查足部。

## 新闻报道是最好的宣传 助您开启全新商机

“我们对我们的新闻报道再进行数码广告投放，令销售额增25%，互动次数更是之前的五倍。”

让您的成就  
发挥最大的影响力

\$527\*起



\* 促销适用于注册新闻展示牌捆绑套餐 (\$527.04\*起) 的新用户。(A3新闻展示牌具有1年的版权许可, 适用于新报业媒体旗下的所有新闻平台。促销优惠码: NP-PLAQUES15)。促销期为2023年7月31日至12月31日。价格包括消费税和送货费。附带条款与条件。



Mr Nicholas Tan

Selling Singapore Pte. Ltd.

