

1.数字及英文统一用 Times New Roman 字体

2.行距统一为 1.5 倍

中文题目（小三号，黑体）

作 者

指导教师

培养单位

授位级别

学士

学习形式及层次

自考本科

专 业

护理学

准考证号

（四号宋体，加粗）

年 月 日（四号宋体，加粗，居中）

目 录

1 常见诱因（小四号宋体加粗）	3
1.1 足部血液循环系统（小四号宋体加粗）	3
1.2 神经系统（小四号宋体加粗）	3
1.2.1 感觉神经系统（四号仿宋）	3
1.2.2 运动神经系统（四号仿宋）	3
1.2.3 自主神经系统（四号仿宋）	3
2 糖尿病足的发病机制（小四号宋体加粗）	3
3 糖尿病足的临床症状（小四号宋体加粗）	4
3.1 患肢感觉障碍（小四号宋体加粗）	4
3.2 患者疼痛（小四号宋体加粗）	4
3.3 肢体营养不良症状（小四号宋体加粗）	4
4 糖尿病足的分级（小四号宋体加粗）	4
5 健康教育（小四号宋体加粗）	4
5.1 运动和休息（小四号宋体加粗）	4
5.1.1 体育锻炼（四号仿宋）	4
5.1.2 运动计划（四号仿宋）	4
5.1.3 正确的运动（四号仿宋）	5
5.1.4 休息（四号仿宋）	5
5.2 糖尿病足的健康指导（小四号宋体加粗）	5
6 心理护理（小四号宋体加粗）	7
7 总结（小四号宋体加粗）	7
参考文献（小四号宋体加粗）	8

摘 要（小四号宋体加粗）

糖尿病足是糖尿病患者的一个慢性病症，是由于足上、周围神经元和血管组织的疾病类型和感染程度不同，从而引起了足上局部感染、下肢肌肉溃疡，以及足上深部局部周围神经和血管组织功能严重破坏，所导致的。它是糖尿病等慢性疾病临床诊断中，最普遍、最严重的并发症之一。糖尿病患者如果常年血糖水平调节得较差，且年纪越大，则病程也较长，容易导致足部和下肢局部感染、溃疡、坏疽等严重的慢性临床并发症。这些都可能是糖尿病患者的痛苦，导致其生活质量显著下降，进而直接造成巨大的经济和社会负担。通过专业护士为病人提供各种规范高效的健康教育和护理知识咨询及治疗服务，糖尿病患者可有效提高对疾病的认识和增强病人的依从性。因此，它可以有效地控制疾病的持续和反复发展，降低糖尿病足疾病的发病率以及炎症和残疾的发生率。（小四号宋体）

关键词（小四号宋体加粗）：糖尿病足；病发症；护理（小四号宋体）

一级及二级标题小四号宋体加粗（如：**1 常见诱因**；**1.1 足部血液循环系统**），三级标题小四号仿宋（如：**5.1.1 体育锻炼**），其余用小四号宋体。

1 常见诱因

1.1 足部血液循环系统

足部位于人体的底部，距离人体心脏远，是人体足部血液循环的主要神经末梢终点。最易使人发生血管病变的部位是膝以下下肢部位，主要由人体下肢足部小动脉及其他微小冠状动脉直接进行血液供氧和输血，而糖尿病性外周动脉血管病主要累及人体下肢足部小动脉和其他小动脉，影响人体足部的血液供氧和输血。

1.2 神经系统

足部周围神经系统病变可能是糖尿病常见的早期并发症之一，也可能是糖尿病肢体坏疽的主要原因。支配患者足部的周围神经系统包括足部的感觉神经、自主神经和周围足部运动自主神经。

1.2.1 感觉神经系统 等表面感觉疼痛，温度和接触糖尿病周围神经病变引起的减少或消失，使病人失去自我保护机制，容易受到外部损伤，使患者在足部神经疾病早期难以情醒，导致病情的恶化。

1.2.2 运动神经系统 糖尿病患者的运动神经病变会损害自身的本体感觉(足部伸肌或屈肌张力不平衡)，导致足部萎缩和肌肉不平衡，导致足部结构性损伤，不合适的足部鞋子，会直接导致双脚鸡眼和足部老茧，继而引发足部感染。

1.2.3 自主神经系统 糖尿病自主神经病变可导致四肢皮肤干燥出汗少或不正常出汗，患者足部皮肤干燥皴裂，易被足部细菌直接感染而容易引起足部溃疡。

2 糖尿病足的发病机制

糖尿病的发病机制是长期高浓度急性葡萄糖引起下肢小血管壁和平滑肌上皮细胞增生，增强毛细血管壁的收缩，同时引起血管内皮细胞功能障碍，毛细血管心血管基底膜增生，血管内皮细胞凋亡，血管内皮细胞凋亡，血管内皮细胞凋亡。导致糖尿病动脉硬化和血管动脉管腔狭窄。下肢血管功能异常，血液黏度增加，容易引起血栓形成，下肢组织营养不良，导致糖尿病患者缺血性坏疽。如治疗不及时、护理不当或保守治疗无效、坏疽界限不清、则行截肢。

3 糖尿病足的临床症状

3.1 患肢感觉障碍

因为慢性神经病患者在早期主要患肢会有异常的感觉，比如麻木，不敏感、脚上有絮感、异物感等。由于足部供血不足，脚冷也是该病的主要表现之一。即使在炎热的夏天，许多病人也不得不用棉花包裹患肢。

3.2 患者疼痛

在糖尿病足的早期临床症状中，足部疼痛也是常见的症状之一，可能包括刺痛、灼痛、冷痛、抽痛等，尤其是在晚期。

3.3 肢体营养不良症状

随着患者病情的逐步进展，糖尿病患者可出现足部和皮肤营养不良的具体症状，如肌肉萎缩、皮肤干燥和弹性差、脱发、肤色暗沉、色素沉着等。

4 糖尿病足的分级

根据 Wagner 分级标准，根据病情严重程度将糖尿病足分为 6 级。0 级:有足部溃疡的危险因素，但没有溃疡;1 级:皮肤表面溃疡，无感染;2 级:深溃疡，常伴有软组织炎症，无脓肿、骨感染;3 级:骨组织病变或脓肿深部感染;4 级:局部坏疽(脚趾、脚跟或前足);5 级:全足坏疽。

5 健康教育

5.1 运动和休息

5.1.1 体育锻炼 以步行为主，包括慢跑、骑自行车、打乒乓球、太极拳、做家务等活动。

5.1.2 运动计划 每周至少 4 次，每次 30~60 min。运动强度应以轻度至中度有氧运动为主。运动后最好出一点汗。饭后进行有氧运动运动 90 min，对于快速降糖效果更好。因为很多人在空腹进食后一旦某种食物被此时人体快速吸收，血糖就自然会开始迅速明显上升。这时饭后有氧运动不仅不可以有效是此时人体腹部肌肉和软组织对其中一条毛细血管迅速收缩扩张，血液流动加快，肌糖原分解加快，可以有效率的促进此时人体腹部肌肉对糖的快速消化吸收和血糖综合利用，从而可以有效使此时人体体内血糖明显迅速下降。

5.1.3 正确的运动 作为糖尿病的治疗方法，运动可以帮助患者减肥、保持健康和降低血糖。适当的进行有氧运动还可以改善脚部的血液循环，帮助脚部保持健康的形状和功能。散步通常是糖尿病患者选择的一种锻炼方式。但是过度行走会增加脚部局部压力，所以日常行走要控制。跑步机和游泳等有氧运动有助于控制糖尿病。指导客户不要赤脚行走以避免刺伤。注意事项：（1）根据年龄、性别、体力、病情，选择自己的日常运动锻炼以及活动进行方式方法，循序渐进，逐渐增加运动量，持之以恒，不要随意中断；（2）运动时在身边准备一些含糖食物，防止出现严重低血糖，避免空腹运动；（3）老年患者临床严格学习掌握适应证，为有效防止意外发生，最好有同伴一起运动。

5.1.4 休息 体弱患者应增加卧床时间，可引导患者卧床活动肢体，促进患者肢体的血液循环。对于健康教育来说，对患者及其家属进行健康教育对预防糖尿病足有重要作用。我们应该让更多的人了解这一疾病的知识，预防比已经发生的疾病症状以及并发症后急于就医治疗更好。我们不仅适当应该在健康教育内容中多多涉及糖尿病足的一般知识，还要谈论该病的最初病因和表现，以及这种疾病得了临床表现等一些方面的基本知识，要让患者知道，糖尿病足的治疗需要长期的患者指导和治疗，千万不要太心急。

5.2 糖尿病足的健康指导

我们在护理疾病保健方面仍然是下大量功夫，首先我们密切的监测人体正常血糖值的幅度波动，从重要监测技术应用层面上来讲，倘使监测人体正常血糖值的波动幅度未能及时做到完全控制得当，就极有可能会严重程度加大中枢神经运动系统这一方面和其他局部人体截肢的疾病发生危险可能，所以不难通过分析可以得出，在密切监测人体正常血糖值的波动这一方面，仍然是人体营养护理疾病保健监测工作的重中之重，因此我们应密切高度重视关注监测人正常血糖值的波动健康情况，以有效防止有慢性高血压、高血脂的慢性病变发生，将监测人血糖值的波动尽量控制在正常血糖数值控制范围内，适当缩短用药时间也应尽量减少人体营养周围以及辅助神经系统活动疏通和保护微血管的有效治疗药物，以有效发挥预防中和局部人体微血管内的慢性病变及其发生作用为主。

加强对糖尿病患者及其家属的健康教育和宣传:开展对糖尿病患者及其家属的健康教育和指导。在预防糖尿病足方面应该起到至关重要的指导作用,我们也应该让患者多了解糖尿病的相关治疗知识,在疾病出现并发症之前及时预防和及时治疗,我们不仅需要在健康教育的内容建设和谈论的治疗糖尿病知识,还说一些关于糖尿病患者更多的病人应该知道糖尿病足的治疗过程需要很长一段时间,和耐心地听医生的指导,及时治疗。切不可过于心急,当然,我们也需要更多的患者及其家属了解这类糖尿病足的具体情况。例如,在了解饮食热量的控制方法时,家人需要先了解一些计算身体热量的使用方法。

在饮食护理方面,正确合理的饮食已经成为控制血糖的基础。患者入院后,合理控制饮食。他们会根据病人的情况做出不同的饮食安排。在蛋白质方面,对脂肪和碳水化合物有严格的要求,食物应按一定的比例给予,并根据患者的饮食习惯进行食物的交换和分配,实现饮食均衡。不仅如此,还要指导患者家属如何分配饮食,让他们学习饮食的计算方法和热食搭配的营养搭配方法,从而预防低血糖。如果发生这种情况,我们也应该采取合理和正确的方法来解决问题。当然,在一定程度上,饮食控制与平衡也可以有效帮助患者戒烟,使患者达到简单的健康标准。因此,饮食的控制和分配在护理中也十分重要。

预防动脉硬化:合理安排和分配日常饮食,严格控制高血糖和高脂血症,降低血液粘度和胆固醇,活动性高血压,长期坚持使用各种能改善血液循环、活血化瘀的药物,促进局部血液循环,戒酒和烟酒。

养成每天检查脚部的习惯:每天仔细观察脚部周围的皮肤,看是否有红肿、龟裂、水疱、足癣、牛皮癣、脚趾变形。对于上了年纪或肥胖的人,可以用脚底激光或镜子检查脚底。对于不能自理的患者,由家属或医务人员帮助检查脚底。

养成良好的生活和健康习惯,保持双脚清洁:日常使用少量的温水洗脚,水温 <37 摄氏度,温度是仔细用温度计测量,洗脚时间不宜太长,最好的禁忌使用高温热泡脚,为了避免经济过热的脚烫,洗脚后用纯棉布毛巾蘸干,水,尤其是脚指。

对于皮肤护理脚的表面,我们应该遵循医疗秩序,仔细观察我们的脚的皮肤是否每天都异常,并检查是否有皮肤红肿等异常,皮肤破裂,坏死,和水泡脚的

表面在明亮的环境中，在无菌护理手术中浸泡我们所有的水泡，然后对局部皮肤进行无菌足部护理并包扎。清洗皮肤表面后，当护理停止或干燥时，水疱会逐渐形成死皮层。要特别注意的是，千万不要人为地剥掉任何局部的皮肤护理。我们应该总是坚持顺其自然，等自然护理停止后，它就会消失。这样做的一个主要原因是为了有效地避免脚部表面的皮肤细菌和病毒感染。

鞋子的选择:不建议穿尖头鞋、高跟鞋、硬底鞋和凉鞋，平时光着脚走路，穿平底鞋出门。买鞋的时候一定要注意尽可能选择适合自己脚型的鞋子。如果左右脚的尺寸不一样，鞋子的尺寸要大一些。

脚癣及皲裂的疾病预防及治疗处理:如果有癣的脚或趾甲接缝撕裂受淹时，用软性纱布或柔软棉条紧紧夹于两趾之间可以保持两脚趾间干爽，用抗真菌药物治疗，并及时请足癣医生诊治。为了保护脚部皮肤不受足癣、脚部皲裂的影响，每天洗脚后注意涂抹保湿霜。如果有足癣龟裂，可少量使用尿素软膏，龟裂后不宜使用胶布，以免皮肤撕裂。

6 心理护理

心理健康方面的关心和指导是不可忽视的。糖尿病治疗是一种终身疾病。患者能够理解和感受到心理应激，可能导致抑郁和悲伤的烦躁。一旦他们对治疗方法缺乏坚定信心，治疗就可能无法继续下去，因此，正确指导他们正确治疗疾病，鼓励他们保持良好的心理护理对患者治疗起着重要的作用，心理护理的治疗不可忽视，他们从心理压力抑郁悲伤烦躁的大山，保持良好的心理状态对我们治疗疾病在心理上是重要的。心情烦躁抑郁可能会引起机体生长激素、胰高血糖素、甲氨甲酯肾上腺素等应激性正常神经激素分泌水平升高，导致患者血糖水平升高，从而直接增加患者，不利于患者身体足部肉芽组织细胞的生长，护士应更加关心自己的病人，从而达到良好的临床治疗和护理效果。

7 总结

糖尿病患者经常面临的一个重要的心理压力问题就是这种疾病对糖尿病足的影响。从许多早期有足部炎症的患者身上，我们可以清楚地看到，糖尿病足病不仅可以直接加重许多患者的病情，还可能影响患者心理压力和精神上负担，家

庭的经济负担和日常心理负担承受能力也受到严重影响。这可能会使许多糖尿病患者日常生活和工作质量持续下降，很有可能使抑郁症的情绪持续恶化。

如果还没有去治愈糖尿病足病变，并且很难控制感染去截肢，那么在这个时候，感染的预防和治疗是关键步骤在最后，当然是很重要的，它也是一个护理困难，所以我们提前到达脚护理工作认真，预防糖尿病足早期，做一个好工作，注意养成健康的饮食习惯，良好的控制自己的饮食习惯，不仅对你有好处，还可以在治疗糖尿病的足部护理保障中起到基础性作用，及时控制血糖，将血糖控制在正常范围内，做好足部护理措施，不规则的足部护理，加大健康教育的力度，让人们了解和了解糖尿病足的情况，有效合理的控制糖尿病足并发症，在糖尿病患者不仅起着至关重要的作用，然而，它也需要警惕的人没有留下深刻印象的概念糖尿病足，以防止糖尿病足的早发性糖尿病患者的健康和安全。它可以大大降低糖尿病足患者截肢的风险，再结合护理等工作，使糖尿病足患者过上良好的生活，提高其生活质量。总之，做好这一点对于避免截肢的风险是非常重要的。

参考文献----格式示例

- [1] 朱武凌, 张会勇, 程海霞等. 大鼠部分肝切后血清对体外培养肝细胞的刺激作用 [J]. 中国组织化学与细胞化学杂志, 2008, 17 (1) : 79-82.
- [2] Vega KJ,Pina I,Krevsky B,*et al*.Heart transplantation is associated with an increased risk for pancreatobiliary disease[J].Ann Intern Med,1966,124(11):9803-9805.
- [3] 寿天德. 神经生物学 [M] . 北京: 高等教育出版社, 2001: 159-186.
- [4] 宋向凤. 人生长激素基因在小鼠体内的表达及对免疫功能的影响[D]. 新乡: 新乡医学院, 2003.
- [5] 姜锡州. 一种温热外敷药制备方法: 中国专利 881056073. 2[P] . 980-07-26. <http://211.152.9.47/sipoasp/zlijs/hyjs-yx-new.asp?recordid=01129210>

.....