

慢性伤口患者三成是糖友

伤口两个星期不好需警惕

□本报记者 黄葵

近年来，糖尿病、冠心病、高血压、心脑血管疾病以及肿瘤患者显著增加，而这些正是慢性伤口形成的重要原因。目前，全国慢性难愈合创面治疗的需求量有3000万人，慢性伤口对身体、精神健康和皮肤功能有着重大影响。

据调查，我国糖尿病伤口已占全部慢性伤口的1/3，特别是40-60岁（29.4%）和60-80岁（49%）的老人。糖尿病足溃疡是糖尿病患者致残、致死的重要原因，严重威胁糖尿病患者的健康，降低其生存质量。我国居家卧床患者褥疮的发生率高达20%-50%。

很多患者一旦形成慢性伤口，花费巨大，给家庭医院及社会医疗体系带来较大的负担。然而即使在西方发达国家，仍然有半数的慢性伤口未能得到确定性诊断，40%的下肢静脉曲张未能得到有效的压力治疗，34%的足溃疡未能进行糖尿病相关检查，且糖尿病足患者不及时治疗最终会导致截肢。

慢性伤口是糖友致残主因

慢性伤口是指由于伤口感染、异物残留等因素导致伤口愈合过程受阻。慢性伤口包括糖尿病足溃疡、压力性损伤（俗称褥疮）和下肢溃疡，俗称老烂腿。

身上有个小伤口，两个星期还长不好，就属于慢性伤口。现在，糖尿病患者已经成了慢性伤口患者的主力军。记者从北京同仁医院日前举行的慢性伤口国际论坛上了解到，慢性创口患者中超过三成是糖尿病足溃疡，这也是导致糖尿病患者致残的重要原因。

据了解，为了给慢性伤口患者提供综合治疗，首都医科大学附属北京同仁医院伤口治疗中心/造口护理中心整合了普通外科、血管外科、骨科、皮肤科、内分泌科等多个学科成立了伤口治疗中心。在慢性伤口湿性愈



合、下肢静脉曲张的压力治疗、糖尿病足溃疡以及伤口负压治疗等全新领域进行了大量的探索，治愈了众多慢性伤口患者。

治疗需多学科综合协作

论坛上，北京同仁医院护理部主任、中德国际伤口师（北京）培训学校校长李越介绍，社会老龄化以及家庭结构模式的简单化，将社区医疗保障体系推到重要的位置。

而目前社区护士对慢性伤口的防治相关知识掌握不够全面，专科水平、综合素质相对较低等因素都制约了社区卫生服务保障尤其是慢病管理等相关工作的开展。社区大量的慢性伤口患者又迫切需要社区医务人员予以治疗

和指导。因此，将三级综合医院的专家团队与社区医务人员相结合，充分发挥各自优势，共同对慢性伤口进行防治和管理，是一个值得探讨的问题。

同仁医院积极与东城社区卫生服务中心合作，分期分批免费对社区200余名基层医护人员进行了伤口治疗的基础培训，这些人员回到社区后，应用所学到的知识服务于社区患者，使社区慢性伤口患者得到及时的治疗。

据了解，未来慢性伤口将是一大类复杂的疾病，需要多学科协作，治疗手段也将多样化，并将产生创面治疗护士。慢性伤口的创面治疗也将走向医院、门诊、社区、家庭、个人“五位一体”的发展模式。

【相关链接】

褥疮的家庭护理

压疮（俗称褥疮）是由于长期的压力造成的皮肤以及皮下组织的损害。由于长时间保持坐姿或者卧姿不变，身体的局部组织受压导致血液循环障碍，氧气和营养供应不足。如果长时间缺乏这些“燃料”，组织就会坏死，形成压疮。避免压疮的发生，应该注意以下几个问题：

卧床时：

- 1、要时常变换患者的体位，做到至少每两个小时翻身一次；
- 2、仰卧的时候，在小腿中部至脚踝处下方垫厚衬垫或者枕头使足跟稍微离开床面。注意不要直接把衬垫垫在膝下，因为这样会减少下肢的供血。另外在足跟部不要使用气圈，因为这样会减少局部血液供应；
- 3、床头抬起的角度不要超过30度；
- 4、侧卧时最好与床面呈30度角；
- 5、睡觉时用枕头将双膝或双踝分开。

乘坐轮椅时：

- 1、坐在轮椅或者椅子上的时候应该保持上身直立的状态。保持大腿呈水平位置，脚踝保持舒适的中立位放在地板或脚踏板上，肘部、前臂和腕部放在扶手上；
- 2、如果有特殊需求可以用特制的坐垫缓解压力，但是即使使用坐垫也要保证每一个小时变换一次姿势；
- 3、不要用圆形或者环形的衬垫，因为这样会减少组织的血液供应。

【健康红绿灯】

绿灯

吃番茄受辐射损伤小



科学调查发现，长期食用番茄及番茄制品的人，受辐射损伤较轻，由辐射所引起的死亡率也较低，番茄红素通过人体的自由基，在肌肤表层形成一道天然屏障，有效阻止外界紫外线、辐射对肌肤的伤害，也可美白。

孕期吃鱼好处多



女性怀孕时需要补充足够的营养物质，而鱼则无疑是营养丰富的食物之一。鱼肉富含优质的蛋白质、优质的不饱和脂肪酸、氨基酸、卵磷脂、维生素D和钾等矿物质，这些都是胎儿发育的必要物质。另外，鱼肉中丰富的牛磺酸也有促进大脑发育的作用。

红灯

红肉增加肾衰竭风险



一项跟踪调查发现，红肉摄入与肾衰竭风险增加有明显关系。红肉摄入量最多的人群比摄入量最少人群患肾衰竭的风险高40%。而摄入其他蛋白质食物，如家禽肉类、鱼类或贝类、鸡蛋、乳制品、大豆和豆类则可降低肾衰竭发病风险。

海苔每天最多吃3克



由于海苔中碘的含量比较高，生活在碘不缺乏地区的人若大量食用海苔或食用过多的海苔，会导致碘摄入过多。碘的建议摄入量为每天120微克，可耐受最高摄入量为600微克。100克的海苔中含碘4323微克，每天的建议食用量为2~3克。

香蕉保鲜有妙招



我们经常会买一大把香蕉，买来好像就要和时间赛跑。在香蕉变色、变软和变难吃之前，究竟能吃掉多少？大多数吃香蕉的人可能不知道的是，有一种方法可以减缓香蕉熟透：用保鲜膜。

下次你买了一堆香蕉，将它们分开，然后用一小部分保鲜膜缠在每根香蕉的茎上。保鲜膜有助于抑制香蕉成熟时产生的乙烯气体。没有保鲜膜的话，香蕉成熟过程中，会将乙烯气体扩散到其它部分，整个都熟得快。

这种方法其实是阻止乙烯气体扩散，以防止它加快香蕉成熟。

把香蕉分开放也是同样的原因。当香蕉通过它们的茎连接，某些过早成熟的香蕉会将它们释放的乙烯气体扩散到其他连接的香蕉身上。类似的，一个坏苹果或香蕉会破坏一堆。

这种方法并不能完全阻止香蕉成熟，但它可以减缓成熟的进程。

(吴茜茜)

生活资讯

本周价格走势预测

上市量增加 菜价涨幅放缓

粮油价格以稳为主。进入9月份后，随着天气转凉、院校开学，终端消费采购热情升温，购买力增强，商家纷纷加大备货力度，增加粮食库存。随着销售旺季到来，在流通粮源减少，加工企业采购补库意愿增强的情形下，近期小麦价格有所反弹，河北及山东等地小麦价格较8月初每斤约上涨2分钱。随着“中秋”、“国庆”双节临近，加之学校开学，集中消费需求增加，但受大豆及豆油期货价格下降影响，食用油价格上涨空间有限，预计本周粮油批发价格以稳为主。

猪肉价格持续稳定。上周，本市生猪收购价格微幅下降，屠宰量持续增加。监测数据显示，9月初本市白条猪日均交易量381.12万公斤，较上月同期增加6.8%，周平均批发价格为每500克11.11元，较上月同期基本持平。交易量持续增加，批发价格保持稳定，说明目前生猪供应充足，整体呈量足价稳态势。受生猪收购价格持续稳定带动，预计

本周猪肉批发价格保持平稳。

鸡蛋价格高位波动。从产区了解，受鸡蛋需求增加影响，加之“北蛋南运”数量上升，鸡蛋出场价格持续上涨，普遍涨至每500克4元以上，已涨至今年价格高位。本周，“中秋”节前，食品加工企业节前备货已进入尾声，鸡蛋价格上涨空间进一步减少，预计本周鸡蛋批发价格将在高位波动。

蔬菜价格涨幅放缓。监测数据显示，上周，本市7家批发市场25种蔬菜交易量有所减少，批发价格上涨明显，其主要原因：一是受季节性因素影响，蔬菜产地转换，供应量减少，导致价格上涨；二是蔬菜生产方式改变，开始由露天种植转为冷棚生产，生产成本增加，带动蔬菜价格上涨。预计本周随着冷棚蔬菜上市量逐渐增加，蔬菜价格涨幅较前期将明显放缓。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

公告
魏强(员工号:010480)于2016年2月15日已累计医疗期满9个月,且已超法定医疗期限190天。依据《中华人民共和国劳动合同法》第四十条的规定,现通知如下:因您在规定的医疗期满后不能从事原工作,也不能从事由用人单位另行安排的工作,因此您与公司2015年3月16日所签的《劳动合同书》于2016年8月25日正式解除,请您于登报之日七天内,来人力资源部办理解除劳动合同及工作交接手续,逾期不办理手续法律后果自负。
北京京港地铁有限公司

公告
张博豪(员工号:033014)于2016年8月15日开始,未正常办理任何请假手续,造成连续旷工超过3天的事实。依据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条,现通知如下:由于您严重违反用人单位规章制度,因此您与公司2014年7月3日所签的《劳动合同书》于2016年8月29日正式解除,请您于登报之日七天内,来人力资源部办理解除劳动合同及工作交接手续,逾期不办理手续法律后果自负。
北京京港地铁有限公司