



神经病变

糖尿病引起的神经损伤称为“糖尿病神经病变”，这是在逐渐丧失知觉的情况下发生的。神经病变通常会对腿部和足部造成影响，有时也包括胳膊和手。糖尿病神经病变多是血糖水平长期不得以控制所导致的。

糖尿病神经病变最常见的症状是，腿部和足部感觉异常，可能包括：

- 剧痛、闪痛
- 灼热
- 发麻
- 针刺感
- 悸动
- 麻木（无法正常感觉到疼痛、热或冷）

医疗保健人员会用单股尼龙纤维（一根固定在长柄上的，像刷毛一样的短尼龙丝）检查您足部神经的敏感度。如果您患有糖尿病，您的医疗保健人员应对您的脚进行定期检查。

了解自己是否有糖尿病神经病变是非常重要的，因为，通过合理穿鞋和定期监测双脚，您可以避免神经病变带来的不良后果，比如糖尿病足溃疡。

感觉正常的人通过不断的移动来释放足部压力，避免给某些可能引起疼痛的部位造成压力。然而，知觉异常的人会一直靠着疼痛或受损的部位来行走，这便会

造成创伤，从而加剧损伤程度。另外，有神经病变的人穿不合脚的鞋或踩在钉子或玻璃等物体上时会对足部造成进一步的伤害，而且当时都不会意识到这一点。

穿合脚的鞋，至少每天检查一次脚（在看不到脚底的情况下可以借助镜子），怀疑有问题时立即就医——通过这些做法，您就可以预防糖尿病神经病变（如：糖尿病足溃疡）可能带来的部分不良后果。

糖尿病神经病变给人类造成很多难题。但是，通过合理的选择，您可以保护好自己的脚，并充分地享受生活！

有关足部保健的更多有用信息，请访问
www.cawc.net/index.php/public/feet