

肠道菌群影响肥胖程度

最佳减肥的方法就是吃得少、动得多,但这对于肥胖群体来说好像过于简单。来自上海交通大学的微生物学家赵立平教授认为,决定一个人是否肥胖的因素并不单是卡路里,人体肠道菌群对调节体重意义重大。他发现,名为阴沟肠杆菌的肠道细菌是造成肥胖的元凶之一。他对一位患者进行了食物调控,9周后患者的体重减轻30多公斤,存在于患者肠道中的阴沟肠杆菌也降低至“不可检测”的水平。

糖尿病患者需警惕视网膜病变

近年来,随着人们不良生活方式的增多,糖尿病发病率猛增,已成为严重危害人们健康的公共卫生问题。由糖尿病引发的视网膜病变(简称“糖网”)是全球主要致盲眼病之一,一旦对视力造成损伤,将难以恢复。专家提醒,糖尿病患者应及时进行糖网筛查,尽可能避免视残、失明等严重情况。

文/片 本报见习记者 陈晓丽

患糖尿病20年,近三成有眼疾

由于对“糖网”的危害认识不足,加上疾病早期没什么症状,很多患者对医生建议做眼底检查感到不理解:“我只要定期测血糖就好了,为何还要查眼睛?”正因为如此,许多糖尿病患者往往等到视力严重下降才到眼科就诊,耽误了宝贵的治疗时机。

2013年,国际眼科微循环高峰论坛在济南举行,济南市历下区人民医院公布了“糖尿病视网膜病变筛查”结果:糖尿病病史越长,由其引起的视网膜病变发病率越高,具有20年糖尿病病史的患者,视网膜病变率可达28%。

其中,5年病史的糖尿病患者中,视网膜病变患病率为7.61%;10年病史的糖尿病患者中,视网

膜病变患病率为16.63%。

“糖网病变是多种因素共同作用的复杂病症,高血压、高血糖、糖尿病病程等都是重要的危险因素。”济南市历下区人民医院眼科中心主任郭建莲介绍,糖尿病视网膜病变分为非增殖期、增殖期及黄斑水肿期,糖尿病视网膜病变已成为世界三大致盲眼病之一。

郭建莲表示:“无论是从全球,还是从我国情况来看,这一病症的发病率都在不断上升。”最近几年的调查结果发现,中国已成为糖尿病患者最多的国家,每年大约有100万的糖尿病视网膜病变患者因为没有及时治疗而失明。专家预测,到2020年,全国因糖尿病视网膜病变致盲人数将达到1500万。



济南历下区人民医院医生为患者做眼部检查。

相关链接

济南历下区60岁以上居民可免费糖筛免费治疗

4月11日,“健康快车糖尿病视网膜病变筛查防治(一期)试点启动仪式”在北京协和医院学术会堂举行。此次,由健康快车香港基金、中华健康快车基金会、国家卫生计生委国际交流与中心联合启动糖尿病视网膜病变筛查防治工作,将济南历下区人民医院列为全国首批8家“健康快车糖尿病视网膜病变筛查防治中心”之一。

作为此次项目山东省唯一一家筛查防治中心、唯一一家区级医院,历下区人民医院将由北京协和医院对口带教指导,将更加深入地开展糖网筛查工作。

同时,根据历下区“光明工程”政策,将对历下区户籍的60周岁及以上居民,实施免费糖尿病、糖尿病视网膜病变、白内障筛查,对筛查出的糖尿病视网膜病变患者,进行免费激光治疗;对筛查出的白内障患者,进行免费手术治疗。历下区户籍的低保和残疾人同样享受以上政策,无年龄限制。

此项惠民工作由济南市历下区人民医院承办。凡符合条件的居民,可持本人身份证、低保证、残疾证等证件的原件到筛查点或历下区人民医院眼科中心进行筛查。

早期发现是治疗的关键

“早期患者没有任何感觉,但是病变已经开始,只是还没有累及到视觉最敏感的部位——黄斑。定期检查眼底,医生可以看到患者眼底的病变,早发现早治疗。一旦出现视网膜增殖、视网膜新生血管,病变累及黄斑,此时会感到视物模糊、眼前有黑影飘动、视物变形等。而到了晚期,会发展到玻璃体出血严重、视网膜脱落,甚至失明。这时候治疗只能做手术,术后效果也没早期治疗好。”郭建莲表示。

调查发现,一般病程在10年以上的患者会开始出现眼底病变,但如果血糖控制差,或者是胰岛素依赖型糖尿病的患者,则可能更早出现眼底病变。“糖尿病视网膜病变是主要的致盲眼病,严重者甚至并发感染,会严重影响糖尿病友的生活质量,因此必须重视其预防以及早期治疗。”郭建莲表示。

郭建莲介绍,“目前导致老年人视力丧失的主要原因是白

内障和糖尿病视网膜病变,白内障患者能够通过手术恢复视力。糖尿病视网膜病变患者只要能尽早筛查预防,必要时通过激光治疗、玻璃体切割手术等手段恢复视力或部分恢复视力。”对于糖网病变主要有药物、激光和手术治疗,早期的糖网病变多口服药物治疗,非增殖期晚期或增殖期多采用激光治疗。如果病变较为严重,一般会采用手术治疗。但是,专家提醒,随着病情进展,治疗效果会越来越差,由于糖网病变是严重致盲病,对其尽早筛查和及早干预治疗对保留患者视力更为重要。

“只要尽早发现后进行激光治疗,50%-60%的糖网病变是可以控制病情的,能在很大程度上减轻危害。”郭建莲表示,“有眼部并发症的糖尿病治疗费用差不多是无眼部并发症糖尿病的6.5倍,及早发现治疗也有利于减轻患者医疗费用负担。”然而,在现实生活中,我国糖网病变患者常常表现为就诊晚、前期预防不够等,严重影响了治疗效果。

控制血糖是防治的根本措施

“糖尿病视网膜病变对视力的损害是不可逆的,及早发现,及早干预非常重要。一旦被确诊为糖尿病,即使尚未出现眼睛的异常症状,建议患者也应到眼科进行眼部检查,并定期随诊。”郭建莲提醒道,如果及时治疗,大多数糖尿病引发的视力损害

和失明是可以避免的,或是延缓患者的失明时间。

郭建莲建议,在日常生活中,市民可注意控制血糖、血压以预防其发展,这样可以大大减少糖尿病眼病的发生,或者延缓其发展。目前,对于早期的“糖网”可以通过口服药物控制或延缓其发

展,必要时局部主要采用视网膜激光光凝或玻璃体视网膜手术等进行对症治疗,从而最大限度地恢复患者的视功能。

专家表示,糖尿病人年龄在10-30岁,应在确诊为糖尿病后第5年到医院眼科做全面检查;若年龄大于30岁,

则应在确诊时就开始到医院眼科做全面检查,并且以后每年复查1次,但有视网膜病变者,应每年复查数次。

此外,糖尿病患者饮食上需注意多吃蔬菜少吃含糖量高的食品,多运动,并根据医生的建议按时服用治疗糖尿病的药物等。

白癜风少年圆了“球赛梦”

近日,获“美丽笑脸齐鲁行”免费救治的邹平县黛溪街道办事处十里铺村的张国豪,经淮海白癜风医院两个疗程的治疗,病情已基本康复。4月18日,成爱华院长回访时,当听说小国豪一直有个和小伙伴踢球球赛的愿望,立即为他购买了新球,并联系当地学校组织了一场球赛,圆了孩子的梦想。

小国豪2011年7月前颌及面部患上大面积顽固白癜风,得病后,许多家长误以为传染,不让自己的孩子和他一起玩。喜欢踢球的小国豪,一时间被同学当作怪物疏远,从此变得自卑、抑郁。小国豪家庭贫寒,父亲务农没有太大能力,母亲在他刚出满月就离家出走,爷爷奶奶都已80多岁。小国豪的叔叔和婶婶还都患有精神病,又生了一对智障的双胞胎,全家八口人就靠父亲张前进一人养家糊口。小国豪因患病四处借钱治疗,让整个家庭无法再周转,最终无奈放弃治疗。

在了解情况后,尽管小国豪并不符合救助的年龄条件,但医院还是破例将其纳入救助范围。为小国豪圆梦球赛,让他在疾病恢复的同时,更要树立面对新生活的自信。

(本记)

泰安市中心医院构建标准化建设长效机制

近日,泰安市中心医院召开了巩固标准化建设成果暨建立长效机制推进会。据该院院长刘君介绍,医院目前已通过医院等级评审现场评审,医院标准化建设取得了阶段性成果。

“医疗质量是医院永恒的主题,医院标准建设的道路没有终点。”刘君强调,医院将紧紧围绕“四个抓手”巩固标准化建设成果和建立长效机制。

谈到具体举措,医院表示要做好四个方面:一要以本次现场评审为抓手,对梳理出的问题限期制定并落实整改措施,对整改效果进行跟踪评价;二要以《三级综合医院评审标准实施细则(2011年版)》为抓手,不断提升工作质量和标准化水平;三要以医院规章制度、工作流程、科室及工作人员岗位职责等为抓手,进一步细化和落实责任,强化监管;四要以发挥科室创新能力为抓手,切实发挥科室质量与安全管理工作第一责任人的作用。(邵世川)

五年“师承”培养2000名中医骨干

21日,我省第一批五级中医药师承教育项目管理培训班在济南开班。

“十二五”期间,我省将投入专项资金4000余万元,在全省“省、市、县、乡、村”5级医疗机构中分五批遴选1000名学术经验丰富、技术专长独到的中医药师承指导老师,每位指导老师带教2名继承人,规划培养2000名中医临床骨干和中药实用型人才。(李钢)

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。