

◆核心提示◆

随着生活水平、营养水平的提高,生活方式的改变,糖尿病的发病率日渐呈上升趋势。据统计,目前我国有1亿多人是糖尿病患者,占到了总人口的百分之十。而因糖尿病引起的眼底病,也在逐年增多,严重影响患者的视力。“此类眼底病不可逆转,其中预防是个主要环节,一旦确诊为糖尿病,应及时到专业眼科门诊定期检查眼底。”菏泽华夏眼科医院院长黄法友提醒。

## 眼底病常随糖尿病悄悄而来

一旦患上将导致出血失明

# 得了糖尿病 最好定期检查眼睛

本报记者 张建丽 通讯员 任兆潘

### 眼底是整个身体的窗口 一些疾病可从中探端倪

黄法友告诉记者,除去家族遗传因素,糖尿病和人们的饮食有着很大关系。它属于糖代谢异常而造成的全身性疾病。其中的血糖指标高,尤其是当血糖长期不平稳时,会给血管壁造成损伤。糖尿病可以引发视网膜病变、白内障、眼外肌麻痹等多种眼病,其中视网膜病变最为常见。

“眼底的血管是人体唯一不被皮肤覆盖的,具有可视性。”黄法友说,通过检查眼底的血管变化,能够及时探知一些全身性疾病的端倪。比如白血病、肾病、艾滋病甚至肿瘤疾病等。就像视网膜病变是糖尿病患者微血管病变的并发症。在人体血管内含糖量高时,随着时间的延长,人眼内各种组织将会发生质变,血管壁组织最为明显。表现在早期是小的血管瘤、小的出血点,这时患者尚无视力减退。随着时间的延长,出现黄斑病变,视网膜出血渗出,玻璃体出血,增殖甚至视网膜脱离,视力则大幅下降直至失明。

据介绍,患糖尿病的时间与出现眼底病变有着一定关系。5年内的糖尿病患者有40%—50%的可能患上眼底病;5—10年的糖尿病患者有50%—50.6%的可能性;10年以上有69%—92%的可能性。另外与血糖控制平稳与否也有很大关系。发现和治理的时间越是延后,对患者的影响就越大,最终会因眼底出血,网脱而失明。



### 眼底病变早期容易被忽视 越早发现越有利于治疗

记者了解到,糖尿病视网膜病变在早、中期,患者可能完全没有自觉症状。然后出现“飞蚊症”,眼前闪光,视力减退,视野缩小,屈光改变等症状。直到晚期视力突然下降,视物变形,甚至失明。

黄法友介绍,此类病变分为1到6期6个程度。在一二期早期时,不需要在眼部进行特殊治疗,严格控制好血糖水平,每年定期检查一到两次即可。病变发展到三四期时,则需要通过激光手术进行治疗。通过激光将眼

内病变的血管组织破坏,以便将营养全部供应给其余好的组织。“五六期的患者,在以前基本就放弃治疗了。但是现在医学水平提高了,也可以通过手术得以控制缓解。”黄法友说,从就诊情况来看,虽然患者集中在中老年人群体,但年龄水平也在日益年轻化,他曾给18岁的患者做过手术。

因此,糖尿病患者从得病后,最好定期到专业眼病医院进行检查。早发现 and 早期治疗很有必要。

在所有治疗之中,最根本的是使血糖保持在平稳指标范围内,这也是治疗糖尿病眼底病的基础。即使经过激光治疗,如果血糖再升高,可能在视网膜其它部位又产生新的病变等,仍会造成视力进一步恶化。只有适当控制血糖,才能稳定眼底的病变。

另外,除了定期检查眼底,严格控制血糖,还应控制血压、降低血脂,养成良好的生活方式,适当进行节食、运动,避免肥胖及减少压力。

## 从住院到出院,3天2夜恍如隔世

0.4的视力恢复到1.0,老大爷直呼人都年轻啦

本报菏泽9月23日讯(记者 张建丽 通讯员 任兆潘)家住东明朱屯的朱大爷,本是务农好手,可如今秋收将近,他的视力却一直在下降。近日他到菏泽华夏眼科医院检查,原来是得了白内障,视力只有0.4。经过院长马元孝的手术,从住院到出院3天2夜,朱大爷的视力恢复到了1.0,老人乐得直呼整个人都年轻啦!

据介绍,起初看不清时,朱大爷并没在意,觉得是年纪大了眼花。可是家里孩子们很关心,专门从网上查询了一下菏泽哪里看眼

病看的好,坚持带朱大爷到菏泽华夏眼科医院找专家看看。来到医院后,他们根据网上所查信息挂了白内障科马元孝院长的号。经诊断老人双眼视力均不到0.4,左眼玻璃体混浊,右眼轻微混浊,随后被确诊为左眼老年性白内障。

记者了解到,白内障是常见的老年眼病,目前我国60至89岁人群白内障发病率约是80%,而90岁以上人群白内障发病率达到90%以上。马元孝解释只要病人觉得白内障造成的视力下降已经影响了正常的生活就

可以做手术。以前白内障的手术需要连囊带晶体一起摘除,所以需要等待成熟,它们连成一体时,现在那种手术方式早已经被淘汰。常规的方法是超声乳化联合人工晶体植入。从透明的晶体到近成熟的晶体都可以完成,所以晶状体的条件不再是决定手术的因素,而是病人自身的感受。如果感觉视力已经下降到影响生活就可以手术。如果觉得视力还可以,或者通过配戴眼镜也可以达到比较好的视力,那就可以继续等待。一般视力低于0.4而且感觉日常活

动受限可以考虑手术。

朱大爷和儿子商量后决定做手术。近半个小时,朱大爷的手术完成。当左眼蒙着纱布的朱大爷被护士搀扶着送出手术室时,他儿子紧张询问怎么样。朱大爷说:“没啥事,也不疼,一会都做完啦”。次日纱布拆掉,朱大爷很开心:“看清亮了,很清亮!”经检测老人的左眼视力恢复到1.0。马元孝介绍说,老人的白内障发现及时,手术及时,所以效果很好,如果等到白内障完全成熟后再治疗,效果有可能会

### 假期带宝宝出行 几个小窍门 防止晕车



中秋,国庆假期就要到了,带着宝宝外出旅行,走亲访友是不少家长的选择。但是4岁以前孩子的前庭功能正处在发育阶段,4岁后不断趋于完善,16岁时才完全发育成熟,因此在车马劳顿中,小孩的晕车症状比大人重,也更普遍。下面教你几招辨别宝宝晕车和处理的方法。

孩子晕车,大一点的会诉说不舒服,静静地蜷缩在一旁,眼睛紧闭,双手紧抓座椅,并有恶心、呕吐、烦躁等表现。而婴幼儿不会说话,他们只能通过一些异常的举动来表示。比如手舞足蹈、哭闹、烦躁不安、出汗、呕吐、面色苍白、抓紧父母不松手等,此时应想到是晕车了。这些症状一般在下车后会得到好转。

为防止宝宝晕车,平时多让孩子参加一些体育锻炼,加强前庭功能训练。可以抱着宝宝原地慢慢地旋转。稍大的孩子,可以带他们荡秋千、跳绳、做广播体操;在父母的扶持下,让孩子走高度不高的平衡木;教会孩子沿着地上的细绳行走,身体尽量不要晃动。

乘车前,不要让宝宝吃得太饱、太油腻,也不要让他饿着肚子,给孩子吃一些可提供葡萄糖的食物。可在乘车前,让宝宝充分排空大小便,减轻胃肠和膀胱等器官负担。

另外,上车前在孩子肚脐处贴片生姜,可缓解晕车症状。带孩子乘车应尽量靠前颠簸较轻的位置,以减轻震动,并打开车窗,让空气流通。

坐在车里时,尽量让孩子的头稍后仰靠在固定位置或父母的怀里,以减轻头部震动和眼前物体飞逝而引起头晕加重。家长不要在车上吸烟或抹香水,以免烟雾或香味的不良刺激引发孩子晕车。设法转移孩子的注意力,比如引导孩子注视车窗前方较远处的风景,也可给孩子拿喜欢的玩具玩,在车内播放舒缓的音乐,或给孩子讲动听的故事等。但不要让孩子在车内看书,那样更容易晕车。

(张建丽 整理)