

# 糖友福利:50个眼底检查名额免费拿 糖尿病视网膜病变,悄悄偷走你的视力

想象一下,戴着眼镜进入雾气弥漫的房间里,眼镜片逐渐被蒙上雾气,啥也看不清。突然,眼镜片上又被涂上了几个黑点,这感觉简直糟透了。而这正是糖尿病患者不严格控制血糖,发生严重视网膜病变后的世界。郑州大学第五附属医院眼科主任周利晓说,糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症之一,是20~64岁人群的主要致盲原因之一。我国糖尿病患者超过一亿,这些人都是糖尿病视网膜病变的“后备军”。

□ 记者 王方方 实习生 赵彤彤



郑州大学第五附属医院眼科医护人员

## 27岁小伙视力下降 竟是糖尿病导致

前段时间,27岁的小张出现了视物模糊的症状,他以为自己近视了,到郑州大学第五附属医院眼科就诊,但检查后发现,事情远没有他想的那么简单。医生检查小张的眼底后发现,这是典型的糖尿病引起的视网膜病变,建议小张做血糖检查。结果显示,他的空腹血糖竟达20mmol/L,于是将小张转至郑州大学第五附属医院内分泌科就诊。

周利晓说,就小张视网膜病变程度来看,他很可能是一位年轻的“老糖友”。仔细询问发现,小张的父母都患有糖尿病多年,小张其实是糖尿病的高危人群,但这并没有引起小张及其家人的重视,加上没有糖尿病的典型症状,没想到他早已被糖尿病盯上。

周利晓说,来就诊的眼病患者中,很大一部分都是糖尿病引起的视网膜病变,并且年轻患者也渐渐增多。由于早期

糖尿病视网膜病变十分隐匿,不少人在视力明显下降的时候才去就诊,这时已经错过了最佳治疗时机。因此,糖尿病视网膜病变的早期预防、早期发现、早期治疗至关重要。

## 确诊II型糖尿病 查眼底必不可少

研究发现,视网膜病变的发生率随糖尿病病程长短有所不同。糖尿病发病5年后,视网膜病变发生率约为18.9%,20年后高达43.3%。其中,危害最大的增殖性视网膜病变占7%,影响视力的视网膜病变达10.2%。

那么,该如何早期发现糖尿病视网膜病变?

周利晓说,I型糖尿病患者一般发现较早,建议患病五年后到医院眼科进行检查。II型糖尿病患者很多时候没有“三多一少”(即吃得多、喝得多、尿得多、人消瘦)的典型症状,往往发现时已经患病很久,所以一旦确诊就要到正规医院眼科检查眼底,并且要根据眼底情况,遵照医嘱进行定期复查。

“预防和控制糖尿病视网膜病变,关键还是控制好血糖。”周利晓主任说。

## 春节将至,糖友注意这5点

周利晓提到,临床中发现,糖尿病视网膜病变更容易盯上男性。这与男性吸烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯有关。

周利晓提醒,春节期间,走亲访友难免遇上饭局,但糖尿病患者千万别“放纵”自己。她给糖尿病患者提出以下5点建议:

1. 饮食要遵循“控制总热量、少食多餐”,严格执行医生开具的饮食处方。
2. 适量增加运动。
3. 要按时服用降糖药。
4. 少吃含糖量高的水

果,可以选择升糖指数低的水果。

5. 禁止饮酒。

## 科室简介:

郑州大学第五附属医院眼科是省内能开展多种眼科手术和检查的综合眼科之一,是郑州市白内障患者免费复明手术定点医院。科室现有专业技术人员二十余名,其中高级职称6名,硕士研究生导师1名,博士1名,硕士生6名,拥有先进的眼科检查及治疗设备。开展白内障、青光眼、玻璃体视网膜疾病、眼整形及斜视等手术,开展眼底病、眼表疾病、斜弱视、青少年近视的防控及综合治疗,与内分泌科协同开展糖尿病

视网膜病变的综合治疗。

## 好消息

为了帮助大家及时发现糖尿病视网膜病变,即日起,郑大五附院眼科送福利:**50个糖尿病视网膜病变筛查名额免费拿,先到先得!**

参加此次活动,可免费进行视力检查、裂隙灯检查和眼底检查。可及时发现糖尿病视网膜病变等眼底病变。



扫描二维码进群报名

## 冬季糖友足部护理小常识:

# 鞋袜要舒适 按摩要轻柔

糖尿病足,又称脱疽,是糖尿病患者的常见慢性并发症,也是致残甚至致死的重要原因之一。引起糖尿病足的原因有多种,主要包括下肢动脉供血不足与末梢神经病变、足部细菌感染、外伤等。因此,糖友足部护理尤为重要,这里教大家如何进行足部的局部护理。

**选好鞋袜** 应选择柔软、舒适、透气性好、鞋头宽大的平跟厚底鞋,如千层底鞋。鞋的松紧度要适宜,应比原先鞋码大一码。在袜子的选择上应选宽松、柔软的棉袜,建议每天换洗,也可将袜口剪掉一截,使袜筒更加宽松,避免赤脚行走。如果足部有畸形,建议使用特制的鞋垫或

脚趾矫形器。避免足部压力增高或磨破,引起足部感染。**按摩** 足底穴位按摩能够加速足底血液循环,而且还能刺激神经系统,有利于调节血糖。同时可以感知足背动脉的搏动、皮肤温度及弹性。按摩常选用涌泉、太溪、隐白、太冲等穴位。按摩动作要轻柔,手部保持温暖,避免

大力揉搓。**保暖** 不能使用热水袋、电暖宝、暖身贴等为足部取暖,以免烫伤。如足部无溃烂,可坚持泡脚10分钟,每日一次,水温以37℃~40℃为宜,或采用具有活血化瘀作用的中药足浴,有利于促进足部血液循环。

据健康报

## 糖友感冒莫轻视 某些药会使血糖升高

□ 孙新娟

感冒虽然不是什么大病,但某些时候对糖尿病患者来说却会造成非常严重的影响。其根本原因在于很多治疗感冒的药物是以发汗为基础的,能够有效散热,祛除风寒。若糖尿病患者服用了这种感冒药,大量出汗,血糖可能会快速升高,此时患者所用的降糖药物的效果就会大打折扣。

因此,糖尿病患者一旦感冒必须引起重视,在选择感冒药物时,一定要仔细看说明书,确保其中不含盐酸伪麻黄碱类型的成分,如果不能确定其成分或药性,可咨询专业医生,切不可盲目服药。

## “夜猫子”饮食不健康 或易得糖尿病

最新研究表明,与早睡早起者比,晚睡晚起型“夜猫子”罹患心脏病和II型糖尿病的风险较高。

研究人员发现,“夜猫子”的饮食往往较不健康,摄入更多酒精、糖、含咖啡因饮料和高热量快餐,摄入谷物

和蔬菜较少,且进食时间不规律,经常错过早餐,进食次数少而量大。与之相反的是,早睡早起者通常摄入更多水

果和蔬菜。该研究还发现,进食时间晚或可增加II型糖尿病风险。

据扬子晚报