

# 糖友更需注意保护眼睛

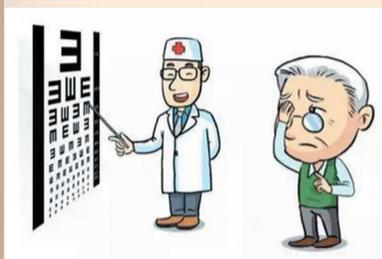
——访大同飞视眼科医院青白科主任连志宏

本报记者 王芳



糖尿病是一种常见的内分泌疾病，听起来与眼睛没有多大关系。但是眼部病变是糖尿病最常见的慢性并发症之一。那么糖尿病人常见眼病有哪些？糖尿病人如何保护眼睛呢？

近日，记者就此采访了大同飞视眼科医院青白科主任连志宏。



什么是糖尿病眼病？

连主任说，糖尿病眼病是一种主要的致盲性疾病，糖尿病眼病主要包括：糖尿病视网膜病变、糖尿病白内障、糖尿病青光眼、糖尿病屈光不正、糖尿病视神经病变、糖尿病眼外肌麻痹等，其中糖尿病视网膜病变、糖尿病白内障是影响最大、发病风险最高的糖尿病眼病，每一个糖尿病患者都应引起重视。糖尿病引起的眼部并发症包括糖尿病的眼底病变、角膜感觉丧失、角膜修复能力降低、白内障发展加快、屈光状态改变以及可引起血栓形成的眼部疾病，包括局部视神经病变和眼部骨折综合征等系统运动神经麻痹、复视、上睑下垂等症状。

每年都要检查眼底

连主任说，预防是防止糖尿病眼病的重要环节。糖尿病患者应该积极地将血糖控制在正常的范围，调节好血压、血脂，养成良好的生活方式，禁止过劳以及长时

间看电视、看书，也不宜做剧烈运动及潜水等活动，但是需要坚持锻炼身体。

糖尿病患者应在诊断后进行首次综合性眼底检查，检查项目包括视力（近距离、远距离）、瞳孔对光反射、扩瞳后查眼底、眼压测定、眼底照相等。

由于2型糖尿病前期无明显症状，在诊断前常已存在一段时间，诊断时视网膜病变的发生率较高。因此，2型糖尿病患者确诊后应尽快进行首次眼底检查和其他方面的眼科检查。随后，无糖尿病视网膜病变者，至少每年进行复查，有糖尿病视网膜病变者，则应增加检查频率。

预防糖尿病视网膜病变

连主任说，超过10年以上的糖尿病患者，都会发生不同程度的糖尿病微血管病变，糖尿病微血管病变是造成糖尿病视网膜病变的主要原因之一，而糖尿病视网膜病变是造成糖尿病致盲的主要原因。糖尿病视网膜病变分两大类6期，第1类是

单纯性视网膜病变，分三期，分别是1期、2期和3期，当随着病情的进展逐渐发展到增殖性视网膜病变时，也分三期，分别是第4期、第5期和第6期。糖尿病出现了视网膜病变时，要定期去医院进行眼底检查，及时掌握视网膜病变的程度，并给予相应的治疗，如药物治疗、激光治疗、玻璃体切割术等，同时要控制好血糖，具体采取哪种方法治疗，由眼科医生根据病情而定。

连主任强调，糖尿病患者一定要积极控制好血糖血压，控制体重，锻炼身体，每年进行综合性眼底检查。

## 春季当心这些“甲减”预警信号

——访大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建



“甲减”是甲状腺功能减退症的简称，是由于甲状腺激素合成及分泌减少，或其生理效应不足所致机体代谢降低而引发的一种全身性疾病。那么“甲减”患者有什么样的症状呢？大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建说，食欲不振、腹胀、便秘；体重增加、颜面部或四肢肿胀；四肢冰冷、关节痛；血脂增高、情绪低落、健忘或抑郁等，是“甲减”的预警信号，同时出现以上几种情况的，就需要排查“甲减”了。

49岁的刘女士是一位公司职员，两年前的春季，她出现食欲不振、颜面部渐渐水肿的症状。之后，她也曾出现过四肢冰冷、头痛、情绪低落、健忘等状况，导致工作上多次出现错误。刘女士的亲属认为，其出现这样的情况，可能是更年期引起的，所以没引起重视。

此后，刘女士颜面部水肿越来越重了，到附近医院的内科就诊并进行了相关检查。血液检查结果显示，刘女士血脂升高。心电图检查结果显示，其心肌梗大、脉率不齐。但随后的心脏彩超的检查结果却显示，刘女士并没有什么心脏异常。这样身体不适的原因一直没有查明，到了当年夏天，刘女士出现了尿量逐渐减少、怕冷、便秘的症状。

去年，经人介绍，刘女士来到大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科就诊。该科主任耿建为刘女士进行了详细的检查，原来刘女士患上了甲状腺功能减退症。耿建为其制定了补充

甲状腺激素药物的治疗方案，服药剂量从每日25微克开始，后逐渐增加药量，现在每日维持的服用剂量为75微克。服药后，刘女士的症状都缓解了，又回到了年轻时的状态。

“甲减”患者为什么会出现这些症状呢？耿建介绍说，由于“甲减”患者心率减慢，每搏量（心脏收缩一次射出的血液量）减少，心脏排血量降低，因此肾脏血流灌注会减少，尿量形成减少。同时，“甲减”患者可能会出现轻微的蛋白尿，但肾功能基本正常，尿酸水平可能会升高。“甲减”患者由于胃粘膜萎缩，胃酸分泌减少或者无胃酸，肠道蠕动减慢，导致食欲减退，进食减少，出现便秘的情况。偶尔，麻痹性肠梗阻或者巨结肠的“甲减”患者还表现为腹胀。“甲减”患者虽然进食减少，但由于滞留在组织里的亲水蛋白增多了，可出现体重增加的情况，但一般增幅不超过10%。原发性“甲减”，如甲状腺疾病，常常还可以引起

胆固醇、低密度脂蛋白以及甘油三酯的升高；而由下丘脑、垂体等疾病引起的继发性“甲减”患者，则血脂各项指标一般正常或者偏低。“甲减”病情较轻的患者甘油三酯多数正常，病情严重者甘油三酯偏高。一些较为严重的“甲减”患者可以引起肌肉组织的水肿，心肌收缩和舒张减慢，心肌肥大，同时还表现为全身乏力、肌肉疼痛、强直、痉挛。还有一些未明确病因的“甲减”患者，由于血脂升高，口服他汀类降脂药物，但患者本身可能存在一定程度的细胞损伤，服用此类药物后更容易出现肌酸激酶的升高，甚至发生横纹肌溶解，加重肌肉疼痛。

鉴于此，耿建特别提醒，如果出现怕冷、关节肿胀、下肢沉重或疼、皮肤发黄粗糙、腹胀、便秘、体重增加、嗜睡、反应迟钝、血脂增高等症状时，一定要到医院检查甲状腺功能，防止“甲减”的发生。

锦秀

## 头痛是怎么回事

——访梁之补发经理梁静

日常生活中，许多人遇到过头疼、发根疼之类的问题，在此，我市梁之补发经理梁静指出，大部分头疼是反应身体健康状况的一个信号：

一、熬夜太多、睡眠时间短、休息不好均可导致头疼，多休息有助于缓解症状。

二、头部受到风寒后也会感觉到疼痛，此时应注意头部保暖，洗发后用热风吹干，千万别用凉风。

三、头疼大部分原因是经脉不通，造成血液循环不畅，多余的油脂无法顺利排出，聚集在头皮，引发头皮肿胀疼痛，此时，勤洗头、多按摩，每晚睡觉前用梳子多梳头，头皮自然就不疼了。如果头疼同时伴有其他并发症，如严重脱发等，一定要及时就医。王瑞芳

## 长期使用电动牙刷 牙齿会变松吗？

现在，越来越多的人选择电动牙刷，但也有不少人被家里的老一辈阻止说：“电动牙刷震动那么强，小心牙齿会变松。”那么用电动牙刷真的会让牙齿变松吗？

当然不是了。首先，牙齿是我们身体最坚固的一部分，表面硬度和水晶几乎相近，是不可能被柔软的刷毛摆动而刷薄、刷坏的。一般的电动牙刷是通过刷毛高速震动，将牙膏分解成细微泡沫，带动水流清洁牙齿，因此和手动刷牙比起来，与牙齿之间的摩擦力更小，所以牙齿变松并不是电动牙刷的造成的。

那么是什么原因让牙齿变松呢？

第一、牙周病所引起的牙齿松动。牙周膜长期受到慢性炎症刺激，使牙龈退缩、牙槽骨吸收。这些支持牙齿的牙周组织逐渐被破坏后，牙齿就会产生松动现象。

第二、外力作用所致的牙齿松动。当牙齿遭到碰撞或被硬物磕伤、咬合创伤等，使牙齿发生松动。

第三、急性根尖周炎等疾病。一些能引起牙龈和牙周支持组织的疾病，如坏死性牙龈炎、纤维素缺乏症等，也可出现牙齿松动。

如果牙齿有明显松动的情况，建议尽早到口腔诊所检查，早发现早治疗，不要再怪电动牙刷啦。邱文肖

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构