

预防致盲 “糖人”应定期查眼底

——访大同飞视眼科医院副主任医师连志宏

本报记者 王芳

糖尿病是一种常见的慢性疾病，也是可防可控的疾病。但如果没有引起足够重视，血糖控制不稳定，其危害非常大，其中之一就是对视网膜造成影响，而在诸多致盲病因中，糖尿病是首要元凶。但有的糖友感觉自己眼睛几十年都没啥大问题，怎么短时间内突然就失明了？糖尿病患者应该怎样保护眼睛？

什么是糖尿病眼病

大同飞视眼科医院副主任医师连志宏说，糖尿病眼病早期毫无症状，等到发现往往已经是晚期阶段了。这是由于大众对此的筛查和认识不足，导致中国糖尿病视网膜病变筛查率较低，有近90%的患者没有得到及时的诊断。

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

动神经麻痹，复视，上睑下垂等症状。

每年都要检查眼底

预防是防止糖尿病眼病的重要环节。糖尿病患者应该积极的使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、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。

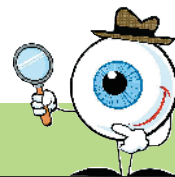
糖尿病患者应在诊断后进行首次综合性眼底检查，检查项目包括视力（近距离、远距离）、瞳孔对光反射、扩瞳后查眼底、眼压测定、眼底照相。

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

连志宏说，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。增殖性视网膜病变也分三期，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，视眼科医生根据病情而定。

总的来说，糖尿病患者一定要积极的控制血糖、血压，控制体重，锻炼身体，每年进行综合性眼底检查。



温馨提示

叶黄素由于促进眼健康的优良作用，常被称为保护眼睛的“眼黄金”。大量科学研究证明，经常补充叶黄素，能够显著提高人眼视网膜色素上皮细胞吞噬酶的活性，显著增强其对视细胞代谢产物的清除作用，减少玻璃体膜的产生，抑制脉络膜新生血管的形成，全面保护眼健康；同时作为一种优良的抗氧化剂，叶黄素能减轻自由基损害，并具有血管扩张功能，可有效改善眼底血液循环，抵御“三高”带来的眼部伤害，如眼底出血、糖尿病性视网膜病变等。

由于叶黄素人体无法自我合成，而正常饮食情况下，营养供应并不充分，需要通过额外摄入来补充，所以建议糖尿病等“三高”患者，每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。目前飞视眼镜甄选引进的叶黄素新品——“优诺视叶黄素”在各连锁店均有销售。

预防心梗管住“坏胆固醇”

老年人是急性心肌梗死的高发人群，但近年来，患急性心肌梗死的年轻人也越来越多。大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红特别强调，低密度脂蛋白胆固醇俗称“坏胆固醇”，是急性心肌梗死的危险因素。

“坏胆固醇”水平升高会导致动脉粥样硬化，造成血管狭窄，引发冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。若不稳定的斑块破裂或血栓脱落，会造成冠状动脉血管堵塞，导致急性心肌梗死。建议定期进行血脂检查，了解坏胆固醇数值变化。

“坏胆固醇”重度升高者、年龄大于40岁的糖尿病患者、高血压合并多种危险因素的患者等，属于急性心肌梗死高危人群。这类人群应将坏胆固醇控制在2.6mmol/L以下，冠心病患者则应将坏胆固醇控制在1.8mmol/L以下。

坚持健康生活方式。保持良好心态，避免出现过度紧张、焦虑、压抑

等负面情绪；切忌过量饮酒，以免酒后心率增快、血压升高，诱发急性心肌梗死；约20%的心脏病死亡是由长期吸烟所致，建议积极戒烟；保持健康饮食，少油少盐，控制“三高”；适当运动可以促进全身血液循环，提高身体免疫力。

孟晓红指出，冬季是急性心肌梗死高发的“魔鬼季节”，低温会导致心率加快、血压升高，从而增加急性心肌梗死的风险。预防急性心肌梗死应注意，密切关注天气变化，极寒天气少出门，适当增加衣物做好保暖；在室外运动锻炼时要防止过热出汗，防止感冒、流感等引起的呼吸道感染容易导致心肌梗死。

日常生活中一定要做好预防措施。一旦出现急性心肌梗死，切忌硬扛、强忍，应立即平躺休息，并拨打120，等待专业医务人员的救援，千万不要自行就医，以免错过最佳救治时间。

(王芳)



哪些人需要矫正牙齿？

经常看到身边的小伙伴去矫正牙齿，但却并不知道自己需不需要做牙齿矫正。

需要做牙齿矫正的有以下7种情况：

第一种：龅牙。是比较常见的一种，主要表现为牙齿前突。

第二种：地包天。主要表现为下颌前牙咬在了上颌前牙的外面，牙齿咬合关系错乱，同时造成牙齿反颌的情况。

第三种：偏颌。指上下颌牙中线不一致，会造成下巴歪，使得整个下半张脸不对称。

第四种：深覆合。深覆合上牙盖住下牙超过三分之一，嘴唇闭合或吃东西时下牙抵到上牙，容易引起牙痛，长期如此会导致严重下颌后缩。

第五种：开颌。指的是上下嘴唇不能自然闭合，前牙或后牙在垂直方向上不能咬合，影响面部发育。

第六种：牙齿拥挤。牙齿拥挤会妨碍牙齿局部的清洁，容易导致蛀牙、牙龈炎等疾病的发生，引起牙齿松动脱落。

第七种：牙齿稀疏。牙齿稀疏容易嵌塞食物，压迫牙龈组织。虽然对于面部没有太大的影响，但却给牙齿清洁带来了很大困难，也建议矫正。

在生活中除了很明显的牙齿问题，或者极其影响美观的情况，很少有人会意识到自己的牙齿需要矫正，大家可以通过上面的几种描述，检查下自己或者孩子是否需要矫正。矫正牙齿不仅可以改善我们的牙齿排列、面形轮廓，更能调整我们上下牙齿的咬合关系，这对维护口腔健康来说至关重要。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭 涂氟指定医疗机构



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄

高寒铸就粮心