糖尿病或并发白内障摧毁视力？

◆ 吴瑞莲

一说起白内障，许多人会认为只有随着年龄的增长，机体逐渐老化，才会患上白内障，但事实并非如此。眼科专家李勇副主任表示：其实白内障的诱因很多，年龄增大，机体衰老只是其中一部分，糖尿病也是引发白内障的“罪魁祸首”之一。

糖尿病也可并发白内障

李勇主任指出，所谓白内障，就是因为各种各样因素导致的晶状体浑浊。当光线被浑浊的晶状体所阻挡而无法投射在视网膜上时，也就看不清东西了。白内障极常见的症状就是视力下降和视物模糊，此外，部分人群还可能出现夜视力骤降、色觉改变、对比敏感度下降、眩光、单眼复视等症状。这就好像是在窗户前拉上一层窗帘，也就和窗外的风景无缘了。

对于以上这种情况，李勇主任表示，大多发生于50岁以上的中老年人身上，因此也被叫做年龄相关性白内障。简单地说，就是该种白内障的发病与高年龄有着很强的相关性。但是，对于糖尿病所引起的白内障，知道的人却非常少。李勇解释说，糖尿病性白内障是一种糖尿病的并发眼病。它常发生在血糖控制不佳的病人，多为双眼发病，且发展迅速。

值得注意的是，糖尿病性白内障可在数天、数周或数月内发展为完全混浊。较老年性白内障，其病情发展周期减短，患者视物不清、视力下降后不久，就会出现仅剩光感或失明。在如此短的时间内，想要在晶状体完全浑浊前除去浑浊晶体，

李勇主任强调，关注视物变化尤为重要。糖尿病患者如果视物朦胧，总感觉有薄纱遮挡，就要当心白内障会迅速侵占视力。他表示，对于多数II型糖尿病患者来说，白内障朦胧的视野不仅会让他们行动不便，日常的打针吃药也会受到很大的影响。浑浊晶状体不仅遮挡了外来的光源，还会阻碍医生对眼底的观察。

据了解，糖尿病性白内障的发病速度远远高于普通的白内障，晶状体的浑浊程度有时甚至在一年之内便会完全进入成熟期。糖尿病患者的生活本身就存在不少的麻烦，加上眼病问题，生活质量不免会大幅下降。同时，也存在着失明的风险。

早发现早治疗 揭开眼前的“帘”

那么该如何尽早发现糖尿病性白内障呢？李勇主任提醒，白内障的主要症状是视力下降和视物模糊。如果你也出现了这些症状，不妨试试交替遮盖一只眼，观察自己的视力有没有显著下降。对于糖尿病患者来说，不仅要检查内分泌科，眼表及眼底的检查十分必要。对于糖尿病患者来说，不仅是糖尿病性白内障，糖尿病导致的眼底病变也不容忽视。因此，早检查早治疗是很重要的，不要等到视力衰弱了再治疗，为时已晚。

以当代的医学技术水平而言，还没有找到有效药物让浑浊的晶状体重新变得“晶莹剔透”，目前手术干预白内障是有效的方式。因此，李勇主任提醒，为了能少挨这一刀，提前定期做好眼表及眼底的预防性全面检查是非常重要的。

别让白内障 延误其他眼底病诊断

李主任提出，白内障患者如果出现了视力障碍，就要尽快摘除浑浊晶体。如今，中老年三高和糖尿病人群逐渐增多，所引起的各类眼底病变的几率也变大了。如果医生在观察眼底时因患者的白内障遮挡而无法全面了解眼底情况，就容易出现耽误、漏诊及误诊的情况。只有当眼内的晶状体处于清澈透明的状态时，才可以观测到眼底的健康或病变程度。

据调查，老花眼、白内障、高度近视、散光位列中老年必然出现的视觉问题前列。这些会给中老年的日常带来诸多不便。眼镜一副一副地换着戴，却还是无法解决视觉模糊的问题。

李勇指出，如今眼科学对于视觉的改变不仅仅体现在帮助晶状体恢复清澈。更多的是能够通过干预解决老花、散光等这些问题。患者不必为眼内的白内障所烦恼，也不再需要眼镜就可以轻轻松松有更高质量的生活。

眼健康讲座与专家面对面交流

为退休的中老年群体可以有双明亮健康的双眼看世界，有余力丰富自己的兴趣爱好、了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法，新民健康特联合相关机构开展“秋季护眼眼健康系列讲座”。每日电话报名前30名读者可参加本次讲座。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680（10:00-17:00），或发送短信“专家+姓名+联系方式”至13818853479报名参与。

■新民健康特邀专家简介

李勇　副主任医师
擅长：各种复杂白内障、后发障、青光眼、视网膜脱离、玻璃体积血、糖尿病视网膜病变的诊治。

郎莉莉　副主任医师
擅长：眼科常见疾病，尤其是老年性白内障的诊治以及各种眼外伤的手术处理。

本板块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

《痛风饮食调控》

指导痛风患者该怎么吃

痛风的发生与食物中的嘌呤含量密切相关。痛风患者一定要切记“病从口入”，关键在于管好一张嘴，而低嘌呤饮食则是主要措施之一。

痛风患者的饮食调控应做到四多四少：即多饮水，少喝汤；多吃碱性食物，少吃酸性食物；多吃蔬菜，少吃饭；多吃细粮，少吃粗粮。通过饮食干预，促使病情得到缓解。

《痛风饮食调控》内容深入浅出、通俗易懂，防控结合，以防为主，重点突出，集科学性、趣味性、实用性于一体。看就懂、一学就会，希望能够成为广大群众，尤其是痛风患者的益友。

为了服务社会，造福百姓，随州市万松堂康汇保健品有限公司无条件免费发放《痛风饮食调控》1000本，欢迎想了解痛风相关科普知识的读者拨打申领热线领取。

ISBN 978-7-5035-4093-1

申领热线：400-740-0075

■名医坐堂

读者提问：口腔溃疡刷牙时痛，用牙刷刷创面愈合快吗？

上海市黄浦区中心医院口腔科主任林广勇：口腔溃疡与口腔清洁程度有关，牙周有炎症的病人有可能溃疡愈合会变慢，症状会比较重。因此得了口腔溃疡的病人一定要认真刷牙，餐后漱口，保持口腔清洁。需要注意的是刷牙的时候避免刺激溃疡创面，使用小头的牙刷，慢慢仔细地将牙齿刷干净。而用牙刷刷溃疡创面是不可取的，创伤对溃疡的愈合非常不利，不但增加炎症反应，而且破坏已经长出的粘膜上皮细胞，减缓愈合。

大脑退化的3大秘密

现在越来越多的人关注脑健康了，因为健康的大脑决定了一个人的生存质量。要想增进大脑的健康，必须了解大脑的特殊性。那么大脑有些什么秘密呢？

大脑易损伤大脑没有像肝糖原和肌糖原这样的储氧机制和无氧代谢能力，所以对氧是十分敏感的，几分钟缺氧，即可导致“脑神经不可逆的损伤”。对温度也是非常敏感，高烧超过41度，脑细胞功能开始紊乱，趋向凋亡！

再生能力差神经细胞是终极分裂的细胞，6岁之后，神经细胞基本完成全部的分裂、不再增加神经细胞的数量。很难再生和修复。正是“组织器官再生能力的差异性”，直接导致脑损伤和退化后的后遗症很多！

脑特殊营养脑细胞需要的重要特殊营养物质包括4类：1是脑蛋白质、多肽和氨基酸，如奶粉中缺蛋白质引起“大头娃娃”；2是鞘脂物质，如神经节苷脂；3是不饱和脂肪酸，如奶粉中添加的DHA,EPA；4是矿物质、微量元素和维生素，如磷、锌、钙等。

【需要了解更多信息的，建议阅读第二军医大出版社出版的《脑病与4G疗法》。来电免费赠送资料。】

喜讯　喜迎国庆，上海首领生物科技有限公司免费赠送体验装脑营养口服液-灵通健（γ氨基丁酸猪脑蛋白酶解物），主要包含脑小肽、脑脂质物、脑多烯酸等脑结构性营养物，数量200份。失眠、记忆力减退等需要营养脑神经的，符合条件的读者，可以来电免费预约领取。联系电话：021-54048183　62118971

中老年人好消息

澳洲Conbair（康培尔）为了推广市场，澳洲原装进口OMEGA-3特价，引起热销，咨询电络绎不绝，订单送货不断。

自澳洲健康食品康培尔落户上海以来，其旗下各类健康食品：蓝莓奶片、山羊奶粉、绵羊奶粉、有机奶粉、大豆蛋白粉、麦努卡蜂蜜含片、麦努卡蜂蜜、澳洲塔斯马尼亚革木蜂蜜、OMEGA-3、玛咖胶囊、DHA胶囊等健康品均受到广大追求健康的消费者的青睐。

澳洲原装进口
C牌 OMEGA-3
欧米茄3鱼油软胶囊
现推广价：20元/瓶
每瓶300粒，每人限购1瓶，售完即止！

《进口检验检疫卫生证书》 编号：320100115079351

推广购买地址如下：　广告
上海市徐汇区肇嘉浜路1033号徐家汇国际大厦12楼D座
上海市徐汇区虹桥路1号恒隆广场3楼376B（康培尔概念店）
上海市静安区南京西路1168号中信泰富广场5楼511室（康培尔概念店）
推广订购咨询热线：021-62455932 / 021-62496572