

专家：“三控制 + 一早期”预防糖尿病眼病

吴瑞莲

随着生活水平的不断提高，糖尿病日益成为影响人们生活质量的慢性杀手。糖尿病不仅会累及全身的血管系统，包括心脑血管、肾脏血管，甚至是眼部。眼睛作为心灵的窗户，更是观察世界的窗户，糖尿病侵害视力不可小觑。据眼科专家李文生教授介绍，糖尿病是一种内分泌代谢病，可影响全身各器官。其与眼睛的关系更为密切，可引起白内障、视网膜病变、暂时性屈光不正、眼外肌麻痹等，其中视网膜病变极为常见，唯有“三控制+一早期”才可防止糖尿病眼病的发生。

据了解，糖尿病性视网膜病变的致病机理是视网膜上产生了一些新生血管。这些血管就像隐形的“定时炸弹”，一旦破裂，产生大量出血，患者会感觉视力明显下降，且伴有黑影飘动。此时再采取治疗措施已经为时已晚，丧失的视力可能无法挽救。只有通过眼科仪器才能发现这些新生血管，并将糖尿病扼杀在“摇篮”中。

所以，李教授提醒，糖友们需要牢牢掌握糖尿病眼病的早期症状，如眼红、眼痛、视力下降及黑影飘动等。早期发现糖尿病眼病的症状，可以对糖尿病眼病进行及早治疗，避免病情加重。

误区： 控制好血糖 就不得糖尿病眼病

常常有患者抱怨道：“我明明已经控制好了血糖，为什么还会得眼病？”李文生教授表示，很多糖尿病患者都存在一个普遍误区：他们知道糖尿病，却单纯地以为控制好了血糖，糖尿病的并发症就不会“找上门”，视网膜就不会发生病变，也根本没有定期检查眼底的习惯。而更多的糖尿病患者从来都不知道糖尿病，只看内科医生，一直忽视了眼健康。

在李文生教授看来，这种想法不正确。糖尿病患者只知道一味控制血糖，忽视糖尿病。当发现视力问题才猛然惊觉，原来糖尿病对眼

睛产生的影响不会随着血糖稳定而治愈。但这时往往已耽误了糖尿病的治疗良机。“当然，控制血糖固然重要，但是不要忘记定期检查眼底，防患于未然。”

李教授指出，“三控制、一早期”、“管住嘴、勤动腿”是防止失明的两大法宝。他介绍，“三控制”是指控制血糖、控制血压和控制血脂。血糖控制不好，糖尿病眼病可逐渐恶化，视力在不知不觉中模糊起来。血压长期持续性升高可引起一些病理改变，促进糖尿病眼病的发生和发展。糖尿病患者多伴有血脂代谢异常，合并糖尿病眼病者其血脂代谢紊乱更加严重，可导致糖尿病眼病的发生与进一步发展。

而“一早期”是指早去眼科就诊。据了解，糖尿病眼底病变分为6期，早期病变发生时，可能没有任何症状，一部分人在大出血之前仍然无眼部不适。即便眼底病变发展到了3-4期时，也随时有可能大出血导致视物不见。如果患者没有及时去眼科就诊，详细检查眼底，那么就有可能丧失了早期发现、早期诊断、早期治疗的良好时机。因此，早期去眼科就诊，定期散瞳查眼底，是避免视力丧失的重要途径。

李教授强调，防患于未然，是中国流传上千年的治病之道，这需要患者日常生活的科学性，并持之以恒。“预防为一方面，一旦疾病发生，也不要惊慌，要放宽心境，以乐观、积极的态度对待生活，对待疾病。”

李教授坦言，过去得了糖尿病就只有失明。然而，医学技术的不断进步，为糖尿病患者提供了日益完善的诊疗手段。如果眼底大出血不吸收，甚至出现视网膜脱离，患者应该尽早接受玻璃体视网膜手术，

彻底清除视网膜前的出血，及时挽救视力。

糖尿病可导致失明，你知道吗？4月28日，李文生教授将和患者们面对面交流，为大家答疑解惑，欢迎广大中老年朋友踊跃报名参加。

专家简介

李文生

教授、主任医师、留美学者、博士及博士后导师

擅长：治疗各种复杂性白内障；超高分视眼的联合手术治疗；各种视网膜疾病以及遗传及变性视网膜疾病；葡萄膜炎等。



眼科义诊通告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办义诊活动。活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通（免挂号费、免检查费、免费专家会诊等）多项绿色就医通道，向广大群众提供专业眼科咨询、检查服务。

- 爱心提示：本次义诊采用电话 / 短信预约报名的方式
- 义诊时间：2017年4月28日上午9:00
- 义诊预约电话：185 2139 6973
- 义诊短信报名：编辑短信“义诊 + 姓名 + 联系方式”发送到185 2139 6973
- 地址：上海市长宁区虹桥路1286号（10号线宋园路2号口）

义诊备案编号：长卫登字（2017）第0003号

本版块活动为公益活动，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。

新鞋磨脚真能要命？有可能！

吴瑞莲

今年68岁的老李患上糖尿病近20年了，2周前却因新鞋磨脚，导致右脚趾磨破感染，引发右足背皮下大面积蜂窝织炎，无奈只能截掉已坏疽的脚趾。同济大学附属同济医院老年医学科副主任谢南姿主任医师介绍，老李是典型的“糖尿病足”患者。她提醒，糖尿病患者如果下肢出现伤口，不论伤口大小均应及时到医院治疗，否则伤口容易合并感染，难以愈合，严重者甚至危及生命。

近年来，糖尿病的患病率愈来愈高，严重威胁着患者的生活质量。“糖尿病本身并不可怕，可怕的是糖尿病的并发症，其中糖尿病足极为危险。”谢主任说道，像老李这样的糖尿病患者只要意识到了糖尿病足的早期表现及

危害，做好日常足部护理，早日就诊，完全可以避免截肢。

据介绍，糖尿病足初期，病人多有皮肤瘙痒、肢端发凉、感觉迟钝，继而出现痛觉减退或消失，少数患者可有针刺样、烧灼样疼痛，夜间或遇热时加重。下肢皮肤可见大小不等的散在性水泡、瘀点、瘀斑、色素沉着。抬高下肢时，双足发白，下垂时，则呈紫红色，趾甲变形、增厚、易脆、脱落等。

谢主任强调，糖尿病足的治疗复杂，难度大，如果没有接受专业、合理的治疗，患者最终只能截肢，甚至致命。因此，认识糖尿病足，积极预防糖尿病足及进行适当检查，做到早发现、早治疗是糖尿病患者不容忽视的。

特价 (10斤五常大米9块9)

五常市地处黑龙江省南部，山清水秀，是有名的鱼米之乡，所产的五常大米更是品质优良。上海郝美实业公司周年庆，为答谢新老客户，特价提供一批10斤装五常大米给中老年朋友，只需9块9即可购买一袋。（已购买过的请勿重复购买）

因购买者可能众多，务必先电话预约，否则无效。
体验条件：65周岁以上，每户可购买1次，新客户优先，限量100份。
体验流程：1、先电话预约；2、按通知时间，只需花费9块9即可购买一袋10斤装五常大米，再无需支付其他任何费用。

地址：上海闵行区沪闵路5600弄D栋7102（近莘庄第二幼儿园）

交通：地铁5号线1号出口往北500米（邻里苑商务楼）。公交：徐闵线、虹桥枢纽4线、712、708二汽莘庄站下车。

预约热线：4006909981、021-51698285



中科灵芝系列春季大酬宾

优惠截止日期：4月30日

<p>更有好礼等您来</p> <p>最低可至6折</p> <table border="1"> <tr><th>购买满</th><th>赠送(赠品有限)</th></tr> <tr><td>8</td><td>2</td></tr> <tr><td>16</td><td>5</td></tr> <tr><td>24</td><td>12</td></tr> </table>	购买满	赠送(赠品有限)	8	2	16	5	24	12	<p>黄金新组合</p> <p>最低可至6折</p> <table border="1"> <tr><th>购买满</th><th>赠送(赠品有限)</th></tr> <tr><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>12</td><td>3</td></tr> <tr><td>20</td><td>6</td></tr> </table>	购买满	赠送(赠品有限)	5	1	12	3	20	6
购买满	赠送(赠品有限)																
8	2																
16	5																
24	12																
购买满	赠送(赠品有限)																
5	1																
12	3																
20	6																

中科灵芝2元体验计划

关爱市民健康，“中科灵芝二元体验计划”真情起航。符合条件的市民以2元的价格获得总价值980元的中科牌灵芝破壁孢子粉2瓶。

因领取者需符合条件，务必电话预约，否则无效！每人终身限领一次！

活动期限：长期不限领。

领取条件：1、一年内享受过大病医保的（精神类疾病及肾移植除外）
2、本人身份证

领取步骤：电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往。

体验预约专线：021-35110789（活动详情请见店内海报或来电进行咨询！）

另外，为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，上海科院药房中科上海健康服务中心几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检测服务！

热线：021-34010789/64311772 网站：www.zhongke.sh.cn
上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）南京中科药业出品