

小心糖尿病“亮”瞎你的双眼

吴瑞莲

陈奶奶是位典型的上海人,说着一口流利的上海话,因为年轻时吃过不少苦,所以年纪大了之后,抱着及时行乐的心态,从来都不忌口,平时还喜欢喝点小酒,糖尿病就这么一直跟随着陈奶奶。渐渐地,她发现不仅血糖情况越来越难控制,自己的视力也越来越差,眼睛还常常充血,起初她还以为自己得了老花眼,没想到是由于长期血糖控制不佳,患上了糖尿病性视网膜病变,也就是常说的糖网病。这位陈奶奶在千千万万“糖友”中绝不是个例。据眼科专家李文生教授介绍,在盲人群体中,约有四分之一为糖尿病患者。糖尿病已成为致盲的四大因素之一,且有与“头号光明杀手”白内障有并驾齐驱的趋势。

多数“糖友”患眼病而不自知

随着社会发展和进步,人们生活水平的提高,饮食结构也逐渐改变,大量的错误饮食方式致使糖尿病的发病率不断上升,并有着低龄化的趋势,与此同时因糖尿病而失明者也在逐年增多。尤其对于口味偏甜的上海居民来说,此类长期不健康的饮食更易引起糖尿病的发生。

其实,糖尿病是一种全身代谢性疾病,对眼的各个部位都会造成病变,除了会促使白内障提早生成,还会引起眼底血管病变而造成眼底出血等,其中最常见、对视力影响最大的则是视网膜病变。如果血糖控制不理想,又伴有高血压、血脂异常等,那么对于眼睛的危害就更为严重,情况严重的话会导致失明的出现。糖尿病性视网膜

病变与肾病、神经障碍组成了糖尿病的三大并发症。

李文生教授指出,糖尿病与眼睛的健康密切相关,然而许多糖友却对糖网病一无所知,甚至不知道糖尿病会使眼睛“生病”。当出现视力下降等症状时,糖友们通常都会认为是老花眼所致,从而延误了黄金治疗时机。

大部分糖尿病病人还存在一个误区:认为自己没有眼部症状就不需要看眼科医生了,李文生教授强调这是一种错误的想法。因为患者只是根据自己的视力来判断眼睛是否有问题,这非常片面,我们把眼底分为中心区和周边区,中心区指的是黄斑区,如果黄斑区没有出血或渗出,患者可能不易觉察,但周边网膜可能已经出现了损害,应当开始治疗。

值得注意的是,糖尿病引起视网膜病变后,其病程发展是不可逆

的。糖尿病发展到一定阶段后,可引起眼内出血及其他严重并发症,表现为视力减退、视野缩小等症状。视网膜病变发展到最后,将出现视网膜脱离、新生血管性青光眼等问题,最终导致失明。

眼底血管——了解全身血管状态的“窗口”

通过瞳孔看到的眼底血管是唯一能观察到的活体血管。眼睛不止是心灵的窗口,也是了解全身血管状态的窗口,切莫小看。糖尿病性视网膜病变也是全身血管病变的表现之一。据早期视网膜病变的患者在七年内生存率超过九成,迅速进行的视网膜病变并有明显出血及渗出的病人的生存率就下降为五成左右。可见,详细的眼科检查也有助于了解糖尿病患者的全身血管病变程度。

眼科医生可以从眼底镜下观察到早期糖尿病性视网膜病变产生的微血管瘤,其表现为边界清楚的红或暗红的斑点。当发现患者出现黄斑水肿、视网膜缺血或渗出侵犯黄斑中心凹、玻璃体出血、增殖性玻璃体视网膜病变及牵引性视网膜脱离等症状时,可由此判断出糖尿病患者的全身血管已经病变且发展至较为严重的程度。

有不少糖尿病性视网膜病变病人听说自己出现了这一并发症,即如五雷轰顶,悲观失望;有的人因早期没有明显自觉症状而满不

在乎,听其自然;有的人则急于求成,四处求医,却从来也未认真地进行过系统的诊断和治疗;还有的人甚至听信江湖骗子的胡诌,花钱买来了灾难;当然有相当部分的病人长期认真地与医生合作,延缓或减轻了此病对视功能所造成的危害,延长了寿命并提高了生存质量。李文生教授真切地希望有更多的病人能加入到这后一种人的行

列中来。作为眼科医生当看到糖尿病性视网膜病变晚期病人时,是无比惋惜的。如果这些病人早些来接受治疗,在早期抑制新生血管生成,一定能避免这样的结果。今年11月14日是第26个糖尿病日,李文生教授在此希望患者多掌握一些眼病知识,和医生配合,定期进行眼检查,将糖尿病的伤害降低。



■专家简介 李文生

教授、留美学者
博士及博士后导师

临床擅长:各种疑难复杂性白内障手术;各种疑难复杂性视网膜疾病;超高度近视眼;葡萄膜炎及遗传性视网膜疾病。

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、免部分检查费、免费专家会诊等)多项绿色通道,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

■义诊预约电话:185-2139-6973

■义诊时间:2017年11月10日上午8:30

■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0029号

80岁还拥有20颗牙难吗?

专家支招!打破“老掉牙”困境,少走弯路

新民健康特邀原九院种植牙专家助力缺牙难题,电话连线专家更享超值福利

叶雪菲

世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准是:8020,即人活到80岁时至少还拥有20颗能正常咀嚼的牙齿,才能维持良好的生活品质。如果你已经步入老年,对照这个标准,看看你还保留着几颗牙?当牙齿逐渐脱落剩下不到20颗时,对全身的影响就逐渐明显起来。专家建议,牙齿松动、牙齿缺失不是小病,应尽早就医处理。

老了掉了几颗牙没关系?错!

老人牙齿缺失,吃东西不方便,咀嚼无力、食物没味道、营养难吸收,加重肠胃负担。同时,牙齿缺失还可能损害邻牙,好比本来应当由10颗牙齿担负的咀嚼压力,现在全部由剩下的5颗牙齿承担,

久而久之,牙齿就有可能越掉越多。因此,原九院种植牙专家王申表示:要做到80岁20颗牙其实并不难,关键要转变观念,预防牙周病,正确刷牙;同时使用牙线,在发现早期口腔问题后及早治疗,预防外

伤,做到以上四点,80岁20颗牙并不难实现。一旦牙齿出现缺失,一定要及时处理。那种以为只掉了几颗牙齿,没什么大碍,反正还有其他牙齿,照样可以勉强吃东西的想法,是错误的。

处理缺牙,不磨牙,更舒适 美食想吃就吃,任性咀嚼

面对单颗、多颗牙齿缺失,半口甚至全口牙缺失,一些老人使用传统缺牙处理方式,恢复了部分的咀嚼能力,但是排骨、坚果、玉米等较硬的食物,以及黏性的食物,仍然无法享用。对生

活质量的追求,使得缺牙患者不停寻求更舒适、更美观的处理方式。

王申谈到,中老年人以往在选择缺牙处理方法时,总是担心咬合不稳定、清洁繁琐、好牙被磨损等诸多问

题。而真正适合的方法能保护邻牙和牙槽骨,帮助老人恢复真实的咀嚼感受,让缺牙老人收获的不仅仅是一口好牙齿,更是一份后半辈子品质生活的保障。从长远来看,更符合人体健康。



■特邀专家简介

王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士,2003至2013年在上海交大附属第九人民医院口腔种植科任职,专业从事种植及修复工作10余年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、国际口腔种植学会(ITI)会员、中华口腔种植专业委员会会员,瑞士straumann种植培训讲师,多次赴瑞士、意大利、美国等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、All-on-4种植技术。

大型爱牙活动报名火爆 招募50位缺牙患者与 种植牙专家王申面对面

由新民健康发起的大型爱牙爱心活动,吸引了众多市民的参与。本周特别邀请上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植牙专家王申与缺牙读者面对面互动答疑,分享缺牙经历,全面剖析各类型缺牙处理方式,王主任将帮助大家理清缺牙误区、建立处理缺牙的信心。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、牙槽骨萎缩,牙龈红肿等情况,均能报名参加,名额仅限50位!

- 活动内容:——
- 1、原九院种植专家面对面宣教互动
 - 2、免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
 - 3、扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线
- 报名方式

报名热线:021-62476396
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至18121287952



扫二维码报名,
获取更多惠民信息