

关注“全国爱眼日”

# 1/4的盲人为糖尿病致盲

◆ 本版撰文 吴瑞莲

“糖尿病视网膜病变”简称“糖网病”，是由糖尿病引起的一种微血管并发症，已成为导致视力缺损和失明的主要原因之一。今年6月6日是第十九个“全国爱眼日”，国家卫计委、中国残联联合发文把今年的活动主题定为“关注眼健康，预防糖尿病致盲”。糖尿病是全球性的重大公共卫生问题，也是威胁我国居民健康的主要慢性疾病。控制血糖、血压、血脂，及早、定期进行

眼科检查，可以有效预防、延缓糖尿病导致的视力损害。

## 近半“糖友”从来不做眼科检查

2013年全球糖尿病患者达到3.82亿。其中60.7%未得到诊断，另有相同数量的患者处于糖尿病前期。糖尿病正以前所未有的速度成为当今中国的流行病！中国已经取代印度，成为世界糖尿病第一大国。

而视网膜病变的发生率是随着患糖尿病时间的增加而提高。患有糖尿病十五年以上的人中大约60%的病人眼部血管会受损，其中一部分有可能失明，是目前主要的致盲原因之一。医学统计显示，27.3%糖尿病患者会出现眼底并发症，盲人中1/4为糖尿病患者。

然而，每年有30%—50%的糖尿病患者从来不做眼科检查，30%无症状者已有视

网膜病变，而每年定期做眼科检查的人不足10%。

## 眼前有黑影，视力严重下降，应及时就诊

上海爱尔眼科医院眼底病学科带头人张淳博士表示，“糖网病”当早期过渡到晚期时，就会有出血渗出，新生血管破裂，然后出血进入玻璃体内，量少眼前有黑影，大量出血时视力可严重下降，甚至仅存光感，出血激化后牵拉视网膜可引起继发性视网膜脱离，导致失明。由于30%无症状的糖尿病患者已有视网膜病变。所以，张淳博士建议糖尿病患者要定期到专业医院进行眼部检查，早发现，早治疗。

# “不希望父母在乐享天伦的年纪却看不清儿孙的笑脸”

——专访上海爱尔眼科医院眼底病学科带头人张淳博士

生活水平的迅速提高带来了饮食营养摄取失调问题，直接导致了近年来国内糖尿病的发病率大大增加，不仅许多中老年人难逃魔爪，甚至糖尿病患者也出现了年轻化的趋势。临床医学研究认为，糖尿病患者在日常生活中往往较难自我控制血糖，很容易引起糖尿病性视网膜病变(简称“糖网病”)，如果病程超过25年以上糖尿病患者，糖网病发生率可高达90%。

“我的父母同样面临年纪增大，机体功能减退，视力下降等问题。”张淳博士感慨，“平时他们总是自嘲‘老眼昏花’，我知道，这是父母怕儿女担心，笑脸的背后，是他们浓烈而深沉的爱。但我绝不会掉以轻心，因为，子女们都不希望父母在乐享天伦的年纪却看不清儿孙的笑脸。”

张淳博士指出，有些读者认为年龄大了，机体老化，器官功能衰退，视力下降是很自然

的事。只要眼睛不红、不肿、不痛就不必在意。其实，这种想法并不可取，眼睛的老年性生理变化，只表现为一定程度的阅读(看近)困难，即“老花”。这是眼睛调节能力下降的结果，可通过配一副合适的老花眼镜解决问题。除此以外，突发视力下降，或是出现红肿疼痛，都不是正常现象。

古人云：“百善孝为先。”孝悌是中国文化的基础。张淳博士呼吁，若父母亲患上眼疾，子女更应引起重视，及时前往专业眼科医院检查诊治，为父母寻求光明，不要忘了，是父母让你领略到了这个世界的美好。若因小小的忽视导致病情延误，可能造成眼健康的严重损害，作为子女会负疚一辈子!

张淳博士介绍，按照原卫生部疾病预防控制局2009年10月出台的《糖尿病管理模式推广项目技术操作手册(视网膜病变筛查)》中的分级标准，糖网病通常分为以

下四个等级，不同分级有不同的诊疗策略：0级为无视网膜病变期；1级为非增殖期，有微血管瘤、硬渗、棉绒斑；2级为高危非增殖期；3级为增殖期，有新生血管形成，玻璃体积血、牵引性视网膜脱离、新生血管性青光眼。

据了解，分级标准中以是否出现新生血管为界限。没有，则是非增殖期；有，就是增殖期。而等级越高，就说明病情越严重，越要密切观察，积极治疗，因为如果产生新生血管，疾病将发生质的变化。许多产生新生血管后的糖网病患者都自认患上“不治之症”，今后的日子将与黑暗为伍，复明无望。

张淳博士解释，以上情况也并非不能治疗，玻璃体切割手术即可以解决此类复杂的眼底病症。但两大原因，即一是手术硬件标准高，手术价格昂贵；二是医生技术水平要求高，限制了玻璃体切割手术的推广和应用。因

此，寻求专业眼科医院的诊疗手术方案及受过专门训练，能够熟练操作眼显微外科手术并拥有丰富激光治疗临床经验的医生就显得尤为重要。

据了解，张淳博士师从中国眼科泰斗唐仕波教授，是中国国内眼底微创手术的资深临床专家。他说道：“孙思邈曾说过，‘若有恶疾来求救者，不得问其贵贱，贫富长幼妍媸，华夷愚智，普同一等，皆如至亲己想。’意思是如果有患病苦来求医生救治的，不管他的贵贱贫富，老幼美丑，是仇人还是亲近的人，是交往密切的还是一般的朋友，是汉族还是少数民族，是愚笨的人还是聪明的人，一律同样看待，都存有对待最亲近的人一样的想法。我将其作为我的座右铭，对待所有求医的患者，我都会竭尽所能，不轻言放弃。特别是看到年长的患者，总觉得有父母的影子。”

# 梅雨季节，谨防膝关节炎“兴妖作怪”

随着芒种节气的来临，我国长江中、下游地区开始进入连绵阴雨的梅雨季节，阴晴不定、高温湿热的气候让许多关节病“蠢蠢欲动”，一些原本就患有骨关节病的患者发病比平常更加频繁，有些患者整天疑虑重重，感觉骨关节疼痛的部位又增多了而且情况越来越糟。

经研究表明，因东西方人的人种基因差异，造就了东方人的膝关节炎骨性关节炎发病率较高。骨性关节炎是一种以关节软骨的变性、破坏及骨质增生为特征的慢性关节病，中年以后最为常见，女性多于男性。此外，关节软骨营养障碍、神经性异常及关节的生物力学环境改变等均可引发骨性关节炎。

在我国60岁以上的人群患病率达50%，而在75岁以上老人中，80%患有骨关节炎，该病的最终致残率为53%。其主要表现是关节疼痛和活动不灵活，严重时还有膝关节炎变成“O”或“X”型畸形。

而气候原因对骨关节炎的发病影响很大，骨关节炎起病缓慢，关节疼痛是主要的早期症状。疼痛的特点为钝痛，早晨起床时和关节处于某一位置过久有僵硬感，疼痛明显，适当活动后僵硬和疼痛可减轻，活动过多时，疼痛加重。

俗话说，人老腿先老，防老先护膝。预防膝关节炎须从平常生活中做起，减少或延缓骨性关节炎的发生。有研究证明，穿高跟鞋的女性，膝关节负重压力是正常人的3倍，穿高跟鞋下楼时，膝关节的压力为常人的7~9倍。对中老年女性来说，尽量不要穿高跟

鞋，改穿软底有弹性的鞋更为合适。很多年轻女性爱穿短裙，美则美矣，建议在空调房里还是穿长裤或是盖一块毛毯保护膝关节。

受损的关节犹如裂缝的墙，寒冷潮湿都容易加剧损伤。老年人既要避免过量运动，又要适当进行功能锻炼。在急性炎症期发作期间，应少动多静，待炎症消退后，选择对关节冲击小的柔和运动，如散步、慢跑、游泳、健身操等康复运动。

最近，62岁的陈大爷右膝盖肿胀，疼痛难忍，膝关节的老毛病又犯了。针对许多像陈大爷一样的“老病号”，开元骨科医院微创骨科吴鹏铎主任提醒，梅雨季节应坚持打好膝关节“保卫战”，治疗方法要循序渐进：

1)物理治疗。在骨性关节炎的初期，可采取物理疗法、康复锻炼的方式，增加局部血液循环、减轻炎症反应，治疗目的在于消除或减轻疼痛红肿症状、控制病情发展、改善关节功能。

2)药物治疗。采用口服药配合膝关节局部药物治疗可以有效缓解膝关节轻中度疼痛。但是药物治疗只能在一段时间内减轻症状，不会使病程逆转和停止，病情容易反复或引起恶化。

3)微创治疗，在医学科技的高速发展的今天，针对膝关节炎骨性关节炎治疗的主流疗法有射频活性氧综合疗法、微创关节镜(窥镜)技术等，成功地为一大批患者改善了病痛。



## 蹲点开抢免费专家号

本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号，有需求的读者可拨打新民健康工作室热线：021-62476396，时间：周一至周五10:00-17:00，端午假期休息。报名截止日期：6月11日(周三)12:00，也可发送短信“专家+姓名+联系方式”至15001961787报名。

**张淳**  
副主任医师

擅长：综合应用各种新技术治疗各种眼底疑难疾病、复杂白内障、疑难玻璃体视网膜病以及严重外伤。



**宋蓓雯**  
副主任医师

擅长：眼科常见病及多发病的诊治；各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的检查、诊断及激光治疗；多种眼外伤的临床救治；玻璃体视网膜疾病的手术治疗。



**吴鹏铎**  
副主任医师

擅长：对膝关节炎、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。



**吕宏**  
医学博士后

擅长：利用微创技术治疗膝关节半月板损伤、膝关节屈曲挛缩畸形、颈椎病等骨科疾病。

