

视力好可能是假象 警惕眼底出问题

新民健康六月免费送100名眼底筛查名额

◆本版撰文 吴瑞莲

眼部病变是糖尿病最为常见的慢性并发症之一,其中以白内障和糖尿病视网膜病变最常见。有的病人在发现眼底有病变时仍不解地说,自己做针线活都没问题,他把视力下降与眼底病变画上了等号,其实不然。事实上,不痛不痒的视网膜病变甚至不会立即引起视力变化,等病人真“有感觉”时,通常已造成视物模糊、眼底出血,此时医生也无能为力。

为此,新民健康工作室送出100名眼底筛查名额,有需求的患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),或发送短信“眼底筛查+姓名+联系方式”至15001961787报名参与。

67岁的老上海阿荣伯患有糖尿病9年,3年前在检查中发现眼底开始有病变的迹象,但那时视力完全没问题,尽管医生建议他定期复检,但他并不在意。最近看东西有很多黑影飘动,看物体还出现了类似“哈哈镜”的变形情况。

上海爱尔眼科医院眼底病专家张淳博士提醒,“糖网”(糖尿病视网膜病变)早期多数没有明显的症状,视力可以完全正常。很多患者因此忽视了“定期检查,跟踪病情”的重要性。往往在眼睛发现异常才会就医,可是若病情发展到中后期,只能通过手术挽救仅余的视力,受损视功能则无法完全逆转。早期诊断、早期治疗可以挽救患者的大部分视力。另一方面,有些医院很少配备特定的眼底检查设备,所以笼统的一般性综合体检无法通过检查发现眼底出现问题,导致不少患者会被视力检查的所谓“正常”结果误导,眼疾病情在恶化时却茫然不知。所以建议糖尿病患者要到眼科专科医院检查,特殊病种还是应该交给专业人士。

张淳博士提醒,糖尿病患者一般在5至10年内患上糖尿病性视网膜疾病,但很多患者由于不了解或不在意,等病情发展到很严重的程度才来就医,贻误了最佳治疗时机,一些患者则因为病情过于严重而导致失明。因此,糖尿病患者除控制好血糖外,还要一年检查一次眼底,病程长的患者一年要检查几次。目前,由于激光及手术治疗方法及技术的不断改进和完善,许多原来被认为不可治的晚期糖尿病视网膜病变患者仍可恢复部分视力,但任何病,越早治疗效果当然越好。

蹲点开抢免费专家咨询号

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”——免费专家咨询号,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18日(周三)12:00,可发送短信“专家+姓名+联系方式”至15001961787报名。

张淳



宋蓓雯



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眼外伤。

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。

田建军
副主任医师
擅长:多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。



吴鹏铎



田建军

眼底检查——全身疾病的“报警器”

张淳博士指出,眼底是全身唯一不用开刀就能直接看到血管和神经的部位,通过眼底检查能发现全身很多病变的征兆。所以,眼底检查不仅是检查人眼玻璃体、视网膜、脉络膜和视神经疾病的重要方法,更是许多全身性疾病监测的“窗口”。那么,哪些全身性疾病应检查眼底呢?

1. 原发性高血压病人:高血压患者由于血压长期持续性升高,视网膜小动脉随之出现痉挛,慢慢地变细、变硬,最终发展为动脉硬化。轻度的视网膜动脉硬化没有症状,但能通过眼底镜检查等手段发现,若发现眼底动脉硬化,意味着全身血管都可能出现问题,提示高血压患者需注意心、脑血管改变。
2. 糖尿病病人:在患病后

期,会出现视网膜病变等并发症,可引起视网膜上微血管的形成以及出血,还可导致增殖性改变,进而引起视网膜脱离,最后导致视力完全丧失,早发现可以早治疗。

3. 肾炎、白血病、贫血、心脏病、急性传染病等多种疾病都可能引起视网膜血管的改变,造成眼底出血和玻璃体积血,妇产科常见的妊娠高血压综合征,也可通过眼底来了解其轻重程度,甚至决定是否需中止妊娠,以保孕妇的安全。

4. 神经系统的疾病,尤其是颅脑疾患,也需要通过检查眼底来观察视神经乳头的改变,以此为诊断颅内病变提供可靠依据。如脑水肿、脑出血、脑肿瘤、脑炎以及脑血管畸形,都可能引起视神经乳头水肿。

眼科专家谈眼底病 三大人群小心眼底病找上门

上海爱尔眼科医院眼底病专家张淳博士介绍,眼底病是一种常见的眼科疾病,常发生于老年人群,但是近年来,该病呈现出年轻化的趋势,这与当前年轻人的生活方式和工作压力等因素有密切的联系。他表示,以下三大人群最易受到眼底病的侵袭:

1. 糖尿病人群
据了解,糖尿病并不是只有老年人会患得,很多的年轻人由于各种原因也会患得糖尿病,而糖尿病会引起白内障、眼底病等眼科疾病。张淳博士表示,糖尿病眼底病变是个缓慢的过程,一旦出现明显症状,则表示并发症已有一定时间。因此,糖尿病患者要经常到医院进行眼底检查。
2. 长期使用电脑、过度用眼的人群
张淳博士指出,由于现在的

年轻人不管是上班时间还是在家休息时几乎都离不开电脑。整天盯着电脑,很容易用眼过度,而视网膜病变的早期症状并不明显,人们常常会对病情掉以轻心,使得眼底病变得以趁虚而入威胁年轻人。

3. 饮食不合理的人群
如今,很多的年轻人早上上班起的比较晚,因而有时候经常不吃早餐,晚上有时到半夜才吃饭,饮食非常的不规律;而且好多的年轻人平时的应酬比较多,因而常常吃一些多油、多糖的食物,或者中午时经常会吃快餐对付。长时间的饮食不规律、不合理,从而导致血糖和血脂的波动,血压也容易相对不稳定,造成眼底改变,眼部微血管更易受到侵害,产生破裂出血,并最终导致眼内纤维增生,视网膜脱离。



父亲节,为老爸赢取“感恩”礼包

每年六月第三个周日是父亲节。当无忧无虑的孩提时代逐渐远离,身处城市生活重重压力中的我们时常会怀念小时候父亲的手掌好大,好有力,父爱如山。十年树木,百年树人,如今儿女长大成人,父母的健康是儿女们最大的心愿。在父亲节到来之际,新民健康工作室为父亲免费送50份“感恩”礼包,有需求的读者拨打新民健康工作室热线021-62476396(时间:周一至周五10:00-17:00)报名参与。

世界卫生组织对老年人的定义为60岁以上的人群,据全国老龄委调查统计,我国60岁以上老年人口已突破2亿,到2050年老年人口将达到全国人口的三分之一。据上海开元骨科医院微创脊柱外科主任田建军介绍,腰椎间盘突出症、膝关节炎、颈椎病在老年人中发病率极高,在门诊病种分类统计中牢牢

占据前三位。曾几何时,父亲挺拔的腰身早已变得弯曲而脆弱。老林患有腰椎间盘突出多年,最近几年疼痛愈演愈烈,只能躺着一动不能动,经检查,老林第五腰椎和第一骶椎之间的椎间盘突出了12毫米,突出的椎间盘压迫脊神经,造成剧烈疼痛。田建军主任解释道,像老林这样的患者,接受微创椎间孔镜髓核摘除术可以取掉压迫神经的椎间盘。他说,腰椎间盘突出症多半是积劳成疾而成的,但在门诊病例中,患腰突症的人群存在着低龄化的趋势。究其原因,强体力劳动、不良生活习惯,缺少正常的体育运动,都是造成腰椎间盘突出症普遍化的主要原因。

而时下,梅雨季节的来临让膝关节患者疲累不堪,早早晚晚都会出现关节不灵活的疼痛。膝关节炎是一种退行性病变,常年劳损致软骨磨损,关节囊肿大。很多病人在病情初发时不当一回事,直到上下楼梯关节剧烈疼

痛,久坐站起时僵硬迈不开步,蹲不下又站不起来,走也疼、坐也疼,关节积水肿胀甚至变形的時候才想起去医院治疗,这时候却发现很多治疗已不管用了。随着医学技术的进步,在临床治疗中把传统药物治疗、物理治疗与先进的微创科技融合在一起,在很大程度上很好地为骨关节炎患者分担解忧,解除痛苦。

正确预防腰部疾病,田建军主任对日常生活中的饮食起居提出五点建议:

1. 站如松,坐如钟,保持正确姿势很重要。在平时玩电脑、看书等久坐一个多小时,要起身走一走,转转腰,给腰腿部适当的放松,解除腰背肌肉疲劳。卧床宜选用硬板床,保持脊柱的生理自然弯曲。
2. 老年人应减少提重物的次数,实在无人帮助时应事先准备合适的搬运工具,弯腰取重物时尽量先蹲下,拿到重物后再缓慢起身,切记不能用力过猛。
3. 避寒保暖。膝关节炎作为

一种退行性疾病,提醒老年人在梅雨期间应注意防止腿部因受凉而引起的发病。受天气条件所限,可选择一些室内有氧运动,增加腿部肌肉及膝关节的正常锻炼。

4. 因人而异选择健身项目。户外运动不仅能加强血液循环和新陈代谢,还可以因为太阳光的照射,增加人体维生素D的合成。老年人每日晒太阳20分钟左右,对骨质疏松症有很好的预防作用,不啻为一种免费又有效的补钙好办法。

5. 成人需每日补钙800毫克,保持骨骼健康。人体中99%的钙质存在骨骼及牙齿中,负责完成人体的运动和咀嚼。已过花甲之年的老人,应多吃钙含量高富含维生素D矿物质的食物,如奶制品、虾米、甘蓝菜、坚果等。

对已经患有疾病的患者,建议应及时前往专业骨科医院进行就诊,选择合适的治疗方法,以确保晚年生活的高质量和幸福指数。