高血压、糖尿病伤身? 眼睛也要一起“背锅”

目前,我国的成年人中,高血压患病率是25.2%。也就意味着,每4个成年人,就有一个是高血压患者。高血压患者比例的不断增多,却让很多人不以为然,经常有很多人说“老毛病了,高点就高点,平时一点感觉也没有。”而这正是高血压的狡猾之处,血压升高了依旧浑然不觉,但这绝不是意味着可以就此高枕无忧,此时的高血压正一点点迈着它罪恶的步伐,伤害着我们周身的大器官,这可比糖尿病严重多了,如果你一直忽视,那么最后遭殃的就是自己。

眼科专家韩渝萍主任指出,高血压和糖尿病人群除了面临血管损伤、脑卒中、冠心病、肾脏衰竭等的风险以外,眼睛也要一起“背锅”。韩主任表示,长期罹患高血压,就会引发动脉硬化,进一步发展就容易引发动脉阻塞。而有些静脉里的血液因堵塞就会另辟蹊径“跑”到视网膜,引起视网膜出血。如果出血再多就会“跑”到眼睛的玻璃体里,造成眼底出血,引发视力模糊甚至失明。

血压过高易致眼底出血

据韩渝萍主任介绍,高血压患者的动脉变细,血流相对缓慢;且长期的血压升高,使动脉内皮受损,血管内壁粗糙、狭窄,容易形成血栓。就像一根纤细的水管,随时都有可能被突如其来的杂物“堵住”。一旦栓子阻塞眼动脉,可使患者“眼睛突然看不见”。我们的视网膜依靠中央动脉供血,一旦动脉阻塞,会导致视网膜缺血缺氧,表现为突然失明。

视网膜中央动脉阻塞抢救治疗的黄金时间是发病90分钟之内。缺血缺氧超过90分钟,视网膜神经组织常常发生不可逆的损伤。视网膜动脉阻塞多见于高血压、动脉硬化等心血管病人。血糖高、血脂高、血液黏滞度高等一些血液流变学指标异常,也是导致突然失明的危险因素。因此,这类病人如果突然出现一只眼睛看不见,甚至没有光感,一定要立即到医院眼科就诊。对于眼底动脉血管阻塞性疾病,治疗时机至关重要,医生和病人都需要“与时间赛跑”。

视网膜静脉阻塞是中老年患者中常见的病因。在视网膜静脉阻塞患者的发病危险因素中,高血压占据主要因素;其他危险因素还有心脑血管疾患、动脉硬化、糖尿病等。其典型的表现是患者突然出现迅速、无痛性的视力下降,严重者视力仅存光感。

韩渝萍主任提醒,一旦确诊为高血压,患者最好每隔3—6个月就进行一次眼底检查。血压过高,容易导致眼底出血,会表现为视力下降、眼前黑影飘动、头痛眼痛、恶心呕吐等症状,严重的可能出现视力突然丧失。所以,建议高血压患者别只顾控制血压,还要照顾好你的眼睛!

嗜糖如命或患糖网病可致盲

除了高血压外,糖尿病也是眼睛健康的一大“杀手”。甜食的存在对于人们始终是一种诱惑。中国人对糖的消耗量居高不下,吃糖的危害还没有被更多的人认识到。

近年来,随着全球糖尿病患者的急剧增加,因糖尿病性视网膜病变(简称糖网病)致盲率也呈大幅上升趋势。韩主任表示,糖尿病患者的视网膜病变缓慢,不痛不痒,但视力却逐渐受损,因此,糖尿病患者不仅平时要注意控制血糖,还需定期检查眼底,必要时可以做眼底荧光造影以发现早期视网膜病变。

韩主任指出,糖尿病视网膜病变病程可分为六个时期:一期:出现微动脉瘤或小出血点,但出血点较少,临床表现一般不明显,患者往往没有特殊感觉;二期:有黄白色“硬性渗出”并可见出血点,临床表现轻微,患者有时可感到轻微眼部不适,或在视线中突然出现黑影、“蜘蛛网”、“飞蚊”等现象。;三期:有白色“软性渗出”并可见出血点,开始出现轻微视力下降或视野异常;四期:眼底有新生血管生成并发生玻璃体出血,视力下降明显;五期:眼底有新生血管生成和纤维增生,视力和视野都有明显影响;六期:眼底有新生血管生成和纤维增生,并发生视网膜脱离,视力受损严重,甚至失明。

韩渝萍主任在此特别提醒广大“糖友们”,一经发现糖尿病,应立即散瞳检查眼底,可通过眼科医学对病变进行干预。如在眼底未发现病变,则可每年例行检查一次。当出现轻微病变,需缩短检查周期,每半年检查一次眼底,以便实时监控眼底情况。当发现眼底产生新生血管时,则应3个月检查一次眼底,并积极治疗,防止失明的发生。

■专家简介

韩渝萍 主任医师

临床擅长:眼科常见病、多发病及疑难眼病的诊治;青光眼、白内障的手术诊疗;尤其擅长葡萄膜炎、视神经疾患、视网膜血管性疾病、糖尿病性视网膜疾病、黄斑病变、高度近视性视网膜病变的诊疗;眼底激光及玻璃体腔注射。

义诊通知

经相关部门批准,上海爱尔眼科医院举办“关爱眼健康”义诊活动。义诊活动期间,本着“便民惠民”的原则,特开通免费VR眼病视觉体验、免视力、眼压检查费、免裂隙灯、眼底镜检查费,免专家会诊费等多项绿色就医通道,向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

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:2019年3月27日(周三)上午8:30
■义诊预约电话:138-1885-3479
■义诊短信报名:编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到138-1885-3479
■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(2019)第0035号

松牙为什么放任掉落才去镶假牙?

真牙保住 残根不拔 才能享受好口福

“等剩这几个松牙都掉了再去装个满口牙吧,这几颗松牙能呆多久就呆多久,谁都不想顿顿喝稀的,谁都想正常吃饭,吃肉,吃想吃的东西。”

“人老了,牙真的是掉一颗少一颗,为了治疗这几颗仅剩的松牙又要拔掉再装新牙和满口假牙,又觉得不合适,还不如等他们全掉了再装全口的。”

中老年口腔治疗拖不得
松动牙固定再建全口新牙

对于Ⅰ、Ⅱ度松动的牙齿不能随意拔除,牙齿是非常珍贵的,尤其是上了年纪,掉一颗少一颗,能够保住的一定要尽量保住,保住真牙吃饭才能更香。

众所周知中老年人松动牙诱因大多是牙周炎引起的,松动牙久拖不治对中老年人部分慢性病如糖尿病,心脏病等具有极大的影响。患牙周炎时,牙周局部慢性感染的细菌及其毒性产物可进入血流中,时间越久越影响越大。

中老年人牙齿松动不一定非要拔除,一定程度上的松牙是可以保住的。

套筒冠义齿是不带挂钩的假牙,它由内外冠组成,内冠保护松动牙,将松动牙外套上一层固定冠,将松牙固定,无需拔牙。

外冠联合缺牙部分的假牙连成整体,内外冠双重保护,将松动牙再固定,同时修复缺牙,咀嚼力恢复极高,外形美观,清洁方便,媲美真牙。清洗更方便,没有挂钩,不会出现残渣,碎屑附着。

3月新民健康联合中老年疑难种植专家、院长等权威专家举行面对面答疑活动,为本市广大中老年朋友缺牙、松牙、等口腔问题进行全方位详细解答和服务。如需报名可以致电新民健康工作室,咨询热线:021—52921706,或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至19901633803参与报名,有专业人员为您服务!(每次活动名额限30名)

专家简介

秦贵亮
中华口腔医学会会员、中国老年学学会健康促进行动特聘医师
北京大学口腔医院老年口腔修复特训医师
ITI国际口腔种植学会会员、韩国Dentium种植系统特训医师
知名口腔集团种植委员会专家组成员
知名口腔集团附着体技术委员会专家组成员

从事高端口腔临床二十余年,专注种植式附着体、失败病例再修复,针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验和精湛的技术水平。

徐耀伟
中华口腔医学会会员、ITI国际口腔种植学会会员
韩国Dentium种植系统特训医师

从事口腔临床近十年,擅长根管治疗、牙体牙髓治疗、冠桥修复,针对精密附着体修复和种植牙修复具有丰富的临床经验。

服务理念:用心、耐心、爱心,让您重享口福。

预约成功:
免费咨询答疑和提供方案设计及建议
免费领取爱牙礼包(价值58元,内含中老年专用牙膏、牙刷)
活动时间:3月26日(周二)

Q:如今甲状腺疾病多发,人们对吃盐越来越关注。那么,是否食盐摄入量越少越好?

同济大学附属同济医院临床营养科主任韩婷副主任医师:盐不仅是重要的调味品,也是维持人体正常发育不可缺少的物质。中国人食盐普遍食用过多。通过全国营养调查,从南方到北方食盐用量从12克到15克不等,而世界卫生组织规定的是6克。过量食用食盐会使人类患上很多种疾病。

所以我们主张限盐,鼓励低盐饮食。但低盐饮食也并不是说吃盐越少越好,更不是不吃盐。当体内的含钠量过低,可发生食欲不振,四肢无力,晕眩等现象。严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速,脉搏细弱、肌肉痉挛、视力模糊、反射减弱等症状。因此对于健康人,不必过于苛刻地测量食盐摄入量,平时只要稍加注意,清淡饮食为主,尽量不吃腌货、咸菜,做菜少用蚝油、酱油即可。

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。