

不要误读“糖网病”为老花眼

此症须及早发现、及时治疗,糖尿病患者每年至少查一次眼底



■记者王艳

最近,60多岁的李先生突然眼睛视力下降,看不清楚东西,家人急忙将他送到医院眼科就诊。医生检查发现,李先生视力下降是糖尿病引起的并发症——糖尿病视网膜病变所致。

糖尿病视网膜病变为主要致盲眼病之一

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心副主任、玻璃体视网膜病科主任方肖云主任医师介绍,糖尿病是一种内分泌代谢病,以高血糖为主要症状,随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,患病率逐年增高。糖尿病可影响全身各器官,但与眼睛关系更为密切,可引起白内障、视网膜病变、青光眼、暂时性屈光不正、眼外肌麻痹等,其中视网膜病变最为常见,是主要的糖尿病眼病。

糖尿病视网膜病变,简称“糖网病”,是一种具有特异性改变的眼底病变,是眼科三大致盲疾病之一。据统计,50%糖尿病病程在10年左右者可出现该病变,15岁以上者达80%。糖尿病病情越重,年龄越大,病程越长,发病的几率越高。随着

糖尿病病人日渐增多,糖网病变者也呈上升趋势。

患者由于血糖过高,高糖的血液会造成血管内皮的损伤,导致微血管、大血管的病变,眼底的微血管病变会导致眼底微血管瘤、渗出、出血而影响视力,严重出现新生血管、玻璃体出血,视网膜脱离,如果不及时治疗,视力严重受损甚至失明。据统计,糖尿病患者的失明概率是正常人的25倍,是名副其实的“光明杀手”。

披着“老花”外衣的糖网病

方肖云主任介绍,糖网病的发生和发展,不仅取决于代谢障碍的程度,并与糖尿病的发病年龄、病程长短、遗传因素和糖尿病控制情况有关。但是一般糖网病的病程发展较为缓慢,早期一般没有症状也没有异样感,所以往往容易被忽略。

糖网病约有一半的患者会有眼底的并发症,主要症状是视力下降。令人担忧的是,在糖尿病患者中,中老年人居多。当他们的眼睛视力下降都误认为是老花眼,误认为是一种正常的生理性衰退而没有及时进行相关检查。

方肖云主任说,她的门诊就经常遇到这样的情况,部分患者视力

很差才来医院检查,有些甚至只有眼前指数或失明,检查结果眼底情况非常严重,眼底血管几乎完全闭塞,大量新生血管膜,玻璃体出血,牵拉性视网膜脱离。

通过手术治疗,大部分患者可以复明,小部分患者因整个视网膜发生牵拉性脱离,即使手术也不能恢复视力。极少数患者就诊时已发生新生血管青光眼。

及早发现、及时治疗是遏制糖尿病致盲的唯一途径

糖尿病引起视网膜病变后,其病程发展常常是不可逆的,目前的治疗手段可以做到控制及延缓病情的发展。门诊中约有5%~10%的患者因为治疗不及时而致盲,而其中有很多本来是可以避免失明的。

方肖云主任表示,糖网病治疗效果取决于治疗是否及时,发病早期治疗效果较好。因此,早一天得到治疗就能得到多一份的眼健康保障。治疗方式则根据病变的严重程度而采用不同的治疗手段。

对早期轻、中度非增殖型糖尿病视网膜病变除严格控制糖尿病外,可采用药物治疗方法,定期眼底检查。若病情发展到重度非增殖型糖尿病视网膜病变,需采取视

网膜激光光凝术。视网膜激光光凝术能防止新生血管的生长,有效延缓病情进展。一旦眼底检查发现有增殖型糖尿病性视网膜病变,玻璃体出血或纤维增殖牵拉性视网膜脱离,就要采取玻璃体视网膜手术,以防止病情进一步发展。

视力正常莫松懈,每年至少查一次眼底

如何预防糖尿病视网膜病变?方肖云主任提醒,糖尿病是一种常见病、多发病,随着生活水平的提高,糖尿病的患病率也越来越高。治疗糖尿病有“五驾马车”:饮食治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和自我监测,患者平时要有健康的生活方式,科学饮食,坚持适量运动。自我血糖监测也很重要,可根据血糖控制情况调整自测血糖频率,从而预防或延缓糖网病。

确诊糖尿病后,糖友还要到正规眼科医院检查视力、眼压、裂隙灯检查、散瞳眼底检查等,发现眼部不适及视力下降随时就诊。需要提醒的是,糖尿病人即使首次视力检查表现正常,也应定期检查眼底,每年最少检查一次。如果眼底已出现病变,则应3~6个月检查一次,做到及时发现及时治疗。

方肖云,浙江大学医学院附属第二医院眼科中心副主任,眼科中心玻璃体视网膜病科主任,主任医师,博士。中华医学会眼科学会眼底病学组委员。

从事眼科临床、科研及教学工作30多年,对各种眼科疾病尤其对眼底疾病有丰富的诊疗经验。擅长眼底激光和玻璃体视网膜手术治疗复杂性视网膜疾病、黄斑疾病、糖尿病视网膜病变等复杂性眼病。曾多次赴日本眼科深造,参与黄斑疾病诊疗方法及人工视觉的开发研究。

时尚健康

科学跑步不伤膝

■记者王艳

近来,跑步已经成为全民健身运动中参与度最高的一项运动。浙江省运动医学分会青年委员、浙江省中山医院骨科主任林瑞新主任医师提醒,跑步能锻炼心脏功能,增强肌肉力量,但是跑步对膝盖的要求较高,如果姿势不对或者不科学,不仅达不到理想的健身效果,还有可能给身体带来损害。

林瑞新介绍,门诊中,有不少患者是由于运动导致的骨伤病,其中膝关节损伤是运动损伤的高发部位。他说,膝的主要内部组成结构为半月板以及四条韧带。半月板是两块半月形的纤维软骨,它的主要作用是传导载荷、协助维持膝关节稳定、增强润滑、调节关节节压、吸收震荡、感受本体感觉等。膝韧带抗拉力强,并具有一定的弹性,其功能为维持关节的稳定,并限制其超越生理范围的活动。运动中经常受伤的也是半月板和韧带损伤甚至断裂。

掌握科学的运动方法,采用

正确的姿势,是避免所有运动损伤的关键。林瑞新提醒,跑步时保持上身稳定,不要左右晃动,眼睛直视前方,肩部适当放松,摆臂是以肩为轴的前后动作,腰部保持自然直立,脚的落地位置在身体正下方,并且是脚尖先着地,然后再过渡到全脚掌着地加长缓冲时间,这样可极大地减缓落地时的压力对身体的伤害。如果跑步姿势不正确,外八字、内八字、高抬腿跑、左右用力不均等都有可能造成膝关节损伤。

和室外跑相比,跑步机属于“被动跑步”,不容易控制蹬地时的膝关节状态,损伤的可能性更大;跑步时路况差,需要频繁地上下坡,快速地左右转弯也是对膝盖的巨大伤害。跑步过程中对膝盖的冲击与人体重量成正比,体重大,膝关节会因为载重多而不堪重负。因此,超重者选择跑步健身需循序渐进。

另外,选择缓冲能力较好的跑鞋、运动前做好热身准备、运动后做好休息调整等,都能有效避免跑步时膝关节损伤。

掌握科学的运动方法,采用

健康常识

“月经不调”或有隐疾

■记者王艳 通讯员应晓燕

月经不调是女性常会碰到的妇科疾病之一,而导致女性月经不调的原因有很多。

浙江省立同德医院健康促进中心主任王伯红医师介绍,月经不调也称月经失调,是以“症状”命名的妇科常见病,表现为月经周期或出血量的异常,或是月经前、月经期的腹痛及全身症状。

常见的症状有:不规则子宫出血,包括:月经过多或持续时间过长或淋漓出血,常见于子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜异位症等疾病情况或功能失调性子宫出血;功能性子宫出血,指内外生殖器无明显器质性病变,而由内分泌调节系统失调所引起的子宫异常出血,是月经失调中最常见的一种,常见于青春期及更年期;绝经后阴道出血,指月经停止6个月后的出血,常由恶性肿瘤或

者炎症等引起;闭经,指从未有过月经或月经周期已建立后又停止3个周期以上,前者为原发性闭经,后者为继发性闭经。

王伯红说,流产、宫外孕、葡萄胎、生殖道感染、肿瘤(卵巢肿瘤、子宫肌瘤、宫颈疾病)等均可引起月经失调;许多全身性疾病如血液病、高血压病、肝病、内分泌病也伴随有月经不调症状。

当然,如果偶尔1~2次月经不调可能是受情绪波动、药物、环境改变、过度劳累及精神压力过大等因素影响,可以调整日常生活与工作量,有规律地进行活动和锻炼,避免劳累;保持情绪稳定,避免情绪激动和紧张;避免寒冷刺激,注意保暖。

日常的调理能起到一定的帮助作用,但是如果长期出现月经不调,最好还是到医院做个详细的检查,找出原因并针对性地治疗。

■记者王艳 通讯员王雪飞

几天前,5岁的小宇玩耍后,左侧腹股沟出现了突起的块状肿物。随后,小宇被妈妈带到了浙江大学医学院附属儿童医院,并被确诊为腹股沟斜疝,也就是俗称的“小肠气”或“疝气”。

小宇妈妈觉得儿子的问题不大,想通过疝气带为孩子治疗。结果几天后,小宇在一次剧烈活动后,突然发生了腹股沟区肿块再次突出并发嵌顿(肿块不能回纳),再次被紧急送往浙大儿院。

接诊的普外科黄寿奖副主任医师说,疝气就是人体内某个脏器或组织离开原有的正常位置,通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位。疝气很常见,但是,依然有很多家长看肿块按着会消失就觉得不太严重,轻率选择民间流行的偏方——疝气带。实际上,疝气带是为了尽量不让肿块下来,并不能治愈疝气,个别家长以为绑了疝气带,疝气就不会复发,因而麻痹大意,导致孩子送医时已经出现了肠管几近坏死的情况。

黄寿奖介绍说,医院经常会遇到因为孩子“小肠气”嵌顿,半夜被家长带来看急诊的。文中的小宇多亏及时送到医院治疗,否则腹股沟斜疝嵌顿,会导致疝入疝囊的器官因血液循环障碍,而发生坏死,甚至危及生命。

黄寿奖提醒,目前疝气带或者药物治疗都无法根治疝气,手术治疗是最佳选择。还可以选择一日手术治疗,手术当天患儿就可出院。

王来法对话健康

常颠簸造成胃下垂怎么办

问:我是一名企业业务员,由于工作原因,以前得过胃病,最近总是感觉吃的东西在胃里没有下去,后到医院检查说是胃下垂。请问王医师,胃下垂该怎么治疗和调理?

答:胃下垂是指人在站立时,胃的位置偏低,胃的下缘垂坠于盆腔,胃小弯弧线的最低点降至髂嵴连线(约在肚脐水平线上)以下。胃下垂不会平白无故发生,引起胃下垂的原因可能是单一的,也可能是多方面原因共同作用的结果。中医认为胃下垂多因中气下陷与脾阳虚衰引起。

通常来说,引起胃下垂的原因有先天因素、后天因素以及生活不规律等。人民警察由于其工作的特殊性,生活不规律以及后天的一些疾病都可能造成胃下垂。

胃下垂病人多发生于腹部不适、饱胀重坠感,每回饭后、站立或劳累后症状加重,伴有食欲不振、暖气、恶心、消化不良、便秘等现象。胃下垂严重时,可同时伴有肝、肾、结肠等内脏下垂的现象。

治疗胃下垂,我们用中药主要是通过养脾胃达到治疗的目的。根据胃下垂患者的不同情况,中药治疗的药方有所不同。依据胃下垂病机,通过加强排空、将胃升提、排气酸收、增强平

滑肌兴奋、升降相依,五法合用。胃体自然回升。一般来说,没有任何副作用,效果显著,能够从根本上把胃下垂治疗好,但是需要治疗的时间较长。常见的治疗胃下垂的中药有升阳益胃汤、健脾升胃汤等。

胃下垂日常要注意哪些呢?首先要特别注意日常的生活养护,切勿暴饮暴食,宜少吃多餐。戒烟酒,禁肥甘、辛辣刺激之品,宜化消食、营养丰富的食品。不宜参加重体力劳动和剧烈活动,特别是进食后。饭后散步,有助于疾病的康复。保持乐观情绪,勿暴怒,勿郁闷。要耐心坚持治疗、

胃下垂日常要注意哪些呢?

首先要特别注意日常的生活养护,切勿暴饮暴食,宜少吃多餐。戒烟酒,禁肥甘、辛辣刺激之品,宜化消食、营养丰富的食品。不宜参加重体力劳动和剧烈活动,特别是进食后。饭后散步,有助于疾病的康复。保持乐观情绪,勿暴怒,勿郁闷。要耐心坚持治疗、

胃下垂日常要注意哪些呢?

首先要特别注意日常的生活养护,切勿暴饮暴食,宜少吃多餐。戒烟酒,禁肥甘、辛辣刺激之品,宜化消食、营养丰富的食品。不宜参加重体力劳动和剧烈活动,特别是进食后。饭后散步,有助于疾病的康复。保持乐观情绪,勿暴怒,勿郁闷。要耐心坚持治疗、

食物调理和康复锻炼,要有战胜疾病的信心。

为了外出公务赶路程,出租车时总是随便吃一点,到达终点才饱餐一顿,这样做很不好。有关资料表明,这种情况多半是不注意饮食、饥饱所导致胃下垂的。

另外在高低不平的泥土地面上行驶,警员的全身抖动程度比平坦路面高10倍以上,这时如果高速行驶,久而久之腹部肌肉松弛,就会引起胃下垂。对于那些“出差警察”经常开车坐车,最好早晚坚持做3~5分钟腹部运动,以增强腹部肌肉的收缩功能,有利于防止胃下垂。

胃下垂日常要注意哪些呢?

首先要特别注意日常的生活养护,切勿暴饮暴食,宜少吃多餐。戒烟酒,禁肥甘、辛辣刺激之品,宜化消食