



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

# 糖尿病视网膜病变 早发现早治疗是关键

问:糖尿病眼病与糖尿病患者的发病年限有关吗?

王洪格:糖尿病眼病的发生与糖尿病的发病年限有关,发病时间越长,造成的眼部损害越重。血糖控制稳定,可以减缓眼病的发生。血糖控制不好,会使眼病提早发生。同时控制血压和血黏度也很重要。1型糖尿病患者眼部并发症多发而且情况较为严重。

问:糖尿病会引起哪些眼部并发症,有什么样的表现呢?

王洪格:比如糖尿病性视网膜脱落、白内障、青光

眼、视网膜黄斑病变等,患者会表现出视力下降、视物不清、眼前阴影模糊出现漂浮球状物体、视野范围缩小等表现,有些患者眼部并发症可能表现并不明显,所以建议糖尿病患者应按时进行眼部检查,对于糖尿病眼病防治千万不要进入误区。

问:有不少糖友们视力很好,需要检查眼睛吗?

王洪格:一些糖尿病患者因为自己的视力好,不愿意去医院做严格的检查,只是根据自己的视力来判断眼睛是否有问题,这是非常片面的,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。一旦视力严重下降,就说明糖尿病视网膜病变已经发展到了晚期,单靠视力的好坏来评判疾病是不可靠的。

为了帮助老年朋友及早发现眼部问题,在华夏眼科医院九月份院庆之际,老患者或者老带新每周三、六可享受眼健康义诊复查一次及伴手礼,初诊患者可享受七元健康套餐,包括视力、眼

压、电脑验光、裂隙灯、螨虫六项等检测。有些患者认为,只要血糖控制住,就不会发生视网膜病变,其实这是一种错误的想法。早期糖尿病患者只要严格控制血糖确实可以防止视网膜病变的发生。但如果发展到晚期的话,只靠控制血糖对糖尿病性视网膜病变无任何延缓作用,还需去医院做手术或激光治疗。

沈健

**名医在线**  
栏目热线  
0532-66988718



本期《名医在线》特邀青岛华夏眼科医院副院长、眼底病科主任王洪格为您讲解“糖尿病眼病的防治”

## 健康系列讲堂

### 中老年人更需要补充益生菌

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院主任医师、教授 谭东

随着年龄的增长,中老年人的体内菌群开始出现失调,有益菌的数量在衰减,而中间菌和致病菌的数量会逐渐增加,这就导致各种疾病呈高发趋势,人体代谢功能也开始降低,如:牙齿脱落,影响了咀嚼功能;舌头表面的味蕾发生萎缩,味觉细胞减少,咸味阈值升高;唾液、消化液、消化酶等分泌减少,影响食物的吸收和利用。其中消化系统的变化尤其显著,老年人食道蠕动和胃肠道排空速率减低,大便通过肠道时间延长,使得大便变硬,经常发生便秘。值得强调的是,因肠道内居住着几百种不同的细菌菌群,平日的饮食、抗生素治疗、环境暴露等因素都会改变肠道内的细菌。在新生儿时期,肠道细菌中有90%都是益生菌,而成年人肠道细菌中益生菌所占比例只有10%~15%,60岁以后比例则更低。到了老年,体内益生菌数量大幅减少,加上抵抗力下降,更容易发生肠道感染以及其他疾病。因此,老年人更需要补充益生菌。

据研究发现,益生菌能帮助合成人体必需的维生素,直接吸收胆固醇,降低冠心病的风险,还能减轻因放射治疗引发的不良反应。其中,双歧杆菌可阻止致癌物质一亚硝胺的合成。

大脑作为人体的“司令官”,需要充足的气血滋养,才能够顺利完成一系列生命活动。一旦大脑出现供血不足的问题,老年痴呆症、脑梗死等问题就会找上门。

### 识别脑供血不足的信号

**头晕头痛** 脑供血不足一个典型症状就是头晕头痛。也可能出现眩晕、视物不清甚至一过性失明,或是突然出现耳鸣、听力等现象。

**失眠** 脑供血不足的人,睡眠质量非常差,可能会出现失眠、易醒、多梦等问题。也有不少患者会出现嗜睡,如没有精神,只想睡觉。

**记忆力减退** 脑供

## 哪些信号预示脑血管“不通”

血不足会引起大脑缺血缺氧,使脑实质发生广泛弥漫性病变,可能导致记忆力减退,甚至短暂性的意识丧失或智力减退,增加老年痴呆症的发生风险。

**面部僵硬** 大脑血液供应不足,可导致脑部感觉器、感觉神经纤维、分析区域等受到影响,常表现为面部、唇舌以及一侧肢体麻木或异物感。

**性格改变** 有的人可能出现性格上的变化,如:原来孤僻、沉默寡言的人变得爱说话、急躁等。

**运动受阻** 运动神

经功能失常常常是脑供血不足最常见的征兆表现。容易出现肢体无力、走路不稳、拿不稳东西、运动不灵活等症状,有时也可能出现肢体痉挛或跳动。

**7说话困难** 说话、吞咽等动作也受运动神经支配,如果短时间内出现说话不清、吞咽困难等表现,也要重视。

### 学几招“畅通”脑血管

**养好血管** 血压过高或者过低都会影响脑部供血,高血压的患者需要遵医嘱将血压控制在合适的范围。

**控糖、控脂** 定期监测血糖、血脂,保持健康的生活方式、合理用药,将血脂、血糖控制在标准范围内。

**做好运动** 运动是非常好的促进血液循环的方法,能辅助通畅血流,改善脑供血。建议每天进行30分钟以上有氧运动。

**按穴位** 中医认为刺激解溪穴具有清胃化痰、健运脾胃、镇惊安神、补益气血、舒筋活络的功效,可以有效促进全身的血液循环,尤其是对于改善脑部的供血不足的症状有着非常不错的疗效。

## 7种疾病 无法治愈但可控制

**糖尿病** 糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病。目前Ⅱ型糖尿病还无法治愈,可以通过药物长期规范控制。糖尿病目前治疗方法主要是注射胰岛素和口服药物,其他五花八门的治疗方式并不能从根本上控制血糖,盲目用药,很容易造成危险。

**风湿性疾病** 风湿免疫病是与自身免疫系统相关的一种慢性疾病,严重者会致关节变形。如果出现关节肌肉疼痛、腰背部疼痛僵硬、并且血清学异常、免疫学检查异常,都可能提示罹患了风湿性疾病。大部分风湿性疾病都是慢性进展性疾病,

不能根治,但大部分风湿性疾病都是可以控制的。

**高血压** 目前高血压还不能被治愈。临床上治疗高血压的主要目的在于促使血压达标。患者一定要在医生的指导下使用降压药,不能偏听盲信,随意更换降压药或者停药,因为每个人的身体情况不相同,适合他人的方法并不一定适合患者自身。

**哮喘** 哮喘发病率颇高,也常看到广告声称能根治哮喘,但是这种广告基本都不可信。目前医学界仅能对哮喘进行有效的控制,而不能彻底治愈。但80%的哮喘患者通过规范治疗可以实现良好的控制。

**阿尔茨海默病** 阿尔茨海默病即老年痴呆,是一种起病隐匿、进行性发展的神经系统退行性疾病。目前尚没有很好的药物可以控制病情进展。当下获批使用的药物只能起到改善症状的作用。

**慢阻肺** 很多慢阻肺患者都希望疾病能治愈。但事实上,目前慢阻肺无法治愈,但可防可治。长期药物治疗可预防和控制症状,减少急性加重的频率和严重程度,提高运动耐力和生命质量。

**银屑病** 银屑病是一种慢性复发性病,目前没有根治的方法,只能通过正规用药、生活管理等方式让病情进展变慢或避免复发。盲目迷信祖传秘方或是所谓“根治”药,不仅耽误治疗,有些“秘方”甚至危及生命。

周先生患糖尿病十多年,前不久听说有药物可以治愈疾病,于是买了不少服用,可半年过去了,周先生的血糖不仅没降,反而增高了不少,朋友告诉他糖尿病目前没有药物可以治愈,周先生咨询医生也得到了相同的回复,且医生说目前包括糖尿病在内的七种疾病,都是无法治愈的。

**睿润即食型益生菌(复合型菌冻干粉)**

科学配方: 益生菌、益生元合理搭配

菊粉(≥30%)、低聚果糖、乳糖醇、赤藓糖醇、水苏糖、抗性糊精(水溶性膳食纤维)

植物乳杆菌YS4、鼠李糖乳杆菌LRYZU021、罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、乳双歧杆菌PA-BL21、长双歧杆菌、短双歧杆菌、婴儿双歧杆菌、嗜热链球菌、卷曲乳杆菌、格氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、嗜酸乳杆菌、发酵乳杆菌、保加利亚乳杆菌

▲每克添加200亿活菌 ▲2g/袋, 10袋/盒 ▲每袋活菌400亿 ▲每盒活菌4000亿

16种益生菌(500mg/袋) 2种专利菌株(50mg/袋)  
鼠李糖乳杆菌LRYZU021 专利号: ZL201811213543.6  
植物乳杆菌YS4 专利号: ZL201710542574.5

健康热线: 0531-67600079

大盒20条158元, 小盒10条89元  
买2大盒送1小盒, 买3大盒送2小盒

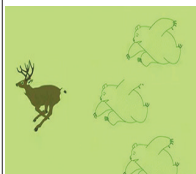
①



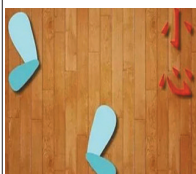
②



③



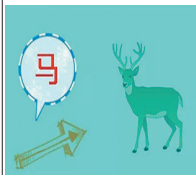
④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220905”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月2日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、赤手空拳;  
2、翻江倒海;  
3、柳暗花明;  
4、心乱如麻;  
5、新婚燕尔;  
6、只手遮天。