

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 血糖控制不佳 当心引发糖尿病眼病

形,黄斑水肿可致视物变形;三、上睑下垂和复视,这是由于糖尿病导致动眼神经麻痹所致。

问:患有糖尿病,一定会出现糖尿病眼病吗?

王洪格:这个不一定。因为并非所有糖尿病患者都会发展为糖尿病眼病,临床约有10%的糖尿病患者会出现糖尿病性眼病,即使血糖控制在正常范围内,某些患者仍会出现糖尿病性眼病。

问:糖尿病眼病都分哪几类,主要治疗方式有哪些?

王洪格:糖尿病眼病的类型包括视网膜病变、视神经病变、白内障、青光眼、干燥症、屈光不正等。

1. 视网膜病变:视网膜病变是糖尿病眼病中最常见的一种,也是最严重的一

种。视网膜病变的主要症状包括视力下降、视物模糊等。如果病变发生在黄斑部位,还会导致中心视力明显下降。治疗包括玻璃体腔注药、视网膜激光光凝和玻璃体视网膜手术。

2. 视神经病变:视神经病变是糖尿病最常见的慢性并发症之一,病变可累及中枢神经及周围神经,后者尤为常见。其中远端感觉神经病变是最常见的病变,占有糖尿病神经病变的50%以上。通常采用控制糖尿病为主的内科治疗。

3. 白内障:白内障是糖尿病患者的常见并发症之一,发生率比非糖尿病患者大大提高。早期不必治疗,严重的话,以白内障超声乳化手术为主。

4. 青光眼:糖尿病患者

主要容易发生特别严重的青光眼即新生血管性青光眼。治疗方式为:玻腔注药、视网膜光凝、玻璃体视网膜手术、青光眼等综合手术治疗为主。

5. 眼干燥症:糖尿病的患者常伴有泪膜稳定性的下降,球结膜小血管迂曲扩张并有微血管瘤,同时角膜知觉会下降,这些原因都可以引起眼干症状。

6. 屈光不正:糖尿病性近视或者远视程度降低。治疗以控制血糖为主。

7. 虹膜睫状体炎:治疗主要采用控制血糖加局部使用急速眼药水的方式。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王洪格为您讲解“糖尿病眼病的防治”

问:糖尿病眼病前期有哪些不适症状?

王洪格:糖尿病眼病前期通常会有以下不适:一、视物模糊和暂时性近视,糖尿病性白内障、黄斑水肿会导致视物模糊;二、视物变

四个动作  
解决膝盖发凉

膝盖的温度是膝盖健康的风向标。当膝关节周围的血液供给出现问题时,关节滑膜细胞就会“消极怠工”,磨损下来的软骨碎片“无人清理”,新鲜的关节滑液也“供给不上”,产生的炎性物质便得不到“妥善清理”。久而久之,膝关节越来越脆弱。

热敷或理疗 热敷可改善膝盖局部血液循环,帮助放松神经、减轻炎症。秋季膝盖发凉时,可以用毛巾浸湿热水,在患处敷20—30分钟。此外,红外线理疗、按摩、推拿、针灸等也可促进膝关节周围血液循环,缓解不适。

增强饮食调养 秋天逐渐凉爽,人体需要的能量逐渐增多,可适当食用热量稍高的食物,提高基础代谢率,增强御寒能力。

## 4个动作让膝盖暖起来

锻炼大腿前侧肌肉:坐在椅子上,抬起一条腿水平伸直,坚持5—10秒后放下,再换腿做。

锻炼大腿外侧肌肉:面向右侧躺下,将左腿向上方抬起20厘米,坚持5秒放下,再换另一侧。

锻炼大腿后侧肌肉:侧躺,脚后跟向后踢,缓缓放下。屈髋缓缓上抬,有控制地放下。

锻炼小腿后侧肌肉:手扶椅背或桌沿,踮起脚跟后缓慢放下。

这些动作每天做两组,每组30次。李永刚

“某某家属,买点口香糖让患者嚼嚼,能帮助术后快速康复。”听到这个“医嘱”,您是不是一头雾水?口香糖开始“进军”医学界了?其实,生活中很多常见的食物和小物件,在医生的指导下有时会成为特殊“医嘱”,发挥意想不到的作用。

## ▶ 口香糖有助于术后排气

通过咀嚼口香糖帮助术后患者恢复胃肠道功能,这个方法在胃肠外科、产科等不少科室应用。

孕产保健部护士长表示,术后患者早期往往要禁食,嚼口香糖仅仅是做咀嚼运动,不会增加肠胃负担,又能促进消化液分泌,刺激肠胃蠕动,促进胃肠道恢复,加快术后排气。具体方法:术后2小时开始嚼口香糖,一日三次,每次嚼30分钟,但要注意不要将口香糖咽下去,谨防吸入气道。

## ▶ 可乐帮助消化胃结石

前段时间,刘先生因为吃太多山楂,出现腹痛、恶心症状,做胃镜检查后,确诊胃结石。医生为他开了碳酸氢钠等药物,还建议他回家后多喝几瓶可乐,帮助

## 特殊“医嘱”作用大

化石。

医生表示,让患者服用可乐使胃结石变松软,有助于内镜下碎石,甚至帮助化石,但仅限于刚形成的质地松的胃结石,质地硬的效果甚微。医生特别提醒,可乐属于高糖碳酸饮料,用它对付胃结石要在医生指导下进行,尤其是本身有糖尿病、消化性溃疡等疾病的患者要慎用,以免对健康起反作用。

## ▶ 吹气球锻炼肺功能

气球也能成为治病好帮手,尤其是心外科的患者对它不陌生。患者术后往往需要进行肺功能锻炼,专门的肺功能锻炼仪价格相对较高,所以会建议患者家属买几个气球,通过每天吹气球帮助肺功能的恢复。

除了手术患者,肺功能不好的人也能通过吹气球锻炼肺功能。方法很简单,先深吸一口气,对着气球口慢慢吹,直到一口气吹尽,如此反复练习,每天2次到3次,每次10分钟左右。

## ▶ 盐胶囊对付低钠血症

之前有一个病人,因为腹泻导致电解质紊乱,引起

严重的低钠血症,医生一边紧急帮他输液补钠,一边让家属快去买一袋盐和空胶囊,把盐装进空胶囊里让病人喝下去,第二天他的精神状态好多了。医生说,要注意的是,引起低钠血症的原因有很多,比如肺癌、肾上腺异常等,如果是这些疾病导致的,在补钠的同时还要积极治疗原发病。

严重的低钠血症,医生一边紧急帮他输液补钠,一边让家属快去买一袋盐和空胶囊,把盐装进空胶囊里让病人喝下去,第二天他的精神状态好多了。医生说,要注意的是,引起低钠血症的原因有很多,比如肺癌、肾上腺异常等,如果是这些疾病导致的,在补钠的同时还要积极治疗原发病。

## ▶ 土豆片消除轻微水肿

老年人皮肤组织容易疏松,输液时间长了手背会轻微有些肿,会让家属将土豆片贴在患者手背帮助消肿。医院护士长说,土豆能活血化瘀,同时,能起到一定的吸水作用。对于轻微水肿,早期外敷土豆片可以缓解,但如果肿胀较严重,单纯用土豆片肯定是不行的。

## ▶ 冰棍缓解咽喉部疼痛

让切除扁桃体的患者术后吃点相对凉的东西,尤其是疼痛明显的患者,含冰块或吃老冰棍,主要作用是缓解术后咽喉部疼痛,这个方法挺常用的,主要是在夏天。医生表示,但胃肠功能不好的人,或者是糖尿病患者都不适合。曾宇凌

## 预防吃海鲜跑肚 试试生姜苏叶茶

吃海鲜时喝碗生姜苏叶茶,可以预防吃海鲜引起的胃寒、腹痛、腹泻等不适。

制法:取生姜9克,苏叶6克,开水冲泡,代茶饮。最好在食用海鲜之前

饮用,或是在进食期间温热饮用,也可在烹饪海鲜时适量加入生姜丝和苏叶。

功效:苏叶中含有紫苏醛等多种挥发油,具有抗菌作用,对金黄色葡萄球菌、

大肠杆菌、变形杆菌等多种病菌有抑制或杀灭作用。生姜性味辛、微温,有温中、暖胃、解鱼蟹毒的作用,既可以缓和鱼蟹的寒凉之性,也可以杀菌抑菌。张琳

## 健康指南

左侧腹痛  
有可能是脾破裂

近日,医院接诊了一名腹部疼痛患者,患者脐周和左侧腹部疼痛不适,以为结石病复发。检查发现是脾破裂。

医生介绍,这是一例典型的迟发性脾破裂。通常脾破裂由作用于左上腹的摔伤、车祸、撞击、刺伤等直接暴力或间接暴力引起。但是,此患者没有明显的左上腹外伤史,只是4天前和朋友打闹时前胸部受伤,伤后并无疼痛等不适,第二天才感觉脐周疼痛,左中、下腹轻度疼痛。这和平时的急性破裂不同,急性脾破裂容易发现,但是迟发性脾破裂因为没有典型的病史及症状,容易被忽略。脾脏有小的损伤,脾包膜可能当时没破,但是随着出血增多、压力增大,超过包膜承受能力就会破裂,一旦出现破裂,出血异常凶猛,必须及时手术及输血,一般行脾切除术。所以,要加强脾破裂的预防,就要尽量避免意外损伤,如防止撞击、跌倒、嬉闹、打架。

如果有外伤史,尤其是左侧胸腹部出现感觉异常、乏力、腹痛、腹胀,以及口渴、尿少、心慌、烦躁不安等,要及时到正规医院诊治。葛妍

喝杂豆粥  
能有效降血脂

最近,有多位网友表示:自家老人在坚持喝了一段时间的杂豆粥后,血压、血脂都下降了。看似不起眼的杂粮和豆子,真有降血压、血脂的功效吗?

有研究证实,豆中富含钾和镁,而高血压患者最重要的饮食调整措施就是控盐(控钠)增钾。此外,充足的镁能阻止钾从细胞中外流,对控制血压也有帮助。淀粉豆还是高饱腹感、低GI(血糖生成指数)食材,有利于降低血脂、控制体重。按照营养成分,豆子可分成两个大的类别。一类是大豆,另一类是淀粉豆。大豆包括黄豆、黑豆、青豆等。淀粉豆主要包括红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆等。平时适当用淀粉豆替代白米、白面等主食,如用淀粉豆+大米煮粥,或用淀粉豆+大米煮成豆饭,可以更轻松地降低进食量,达到减重效果。需要提醒的是,血压太低、肠胃不好的人不建议多吃豆子。此外,肾功能不正常和尿酸水平较高的人也需要控制豆类的摄入量。范志红

①



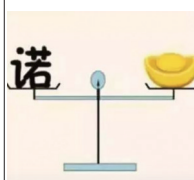
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241104”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

11月1日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、何足挂齿;  
2、火眼金睛;  
3、宽宏大量;  
4、水涨船高;  
5、血肉模糊;  
6、张冠李戴。