

糖尿病性视网膜病变 视力的隐形“杀手”

□周依伶

糖尿病性视网膜病变是糖尿病常见的一种慢性并发症之一,是由糖尿病导致的视网膜微血管损害所引发的一系列典型病变,会严重影响视力,甚至会导致眼盲的慢性进行性疾病。现在,糖尿病患者逐渐增加,糖尿病性视网膜病变患者也在增多。糖尿病性视网膜病变是目前我国成年人可预防性失明中一种最常见原因。世界上现有糖尿病患者约2亿人。全世界糖尿病发病率为3%~5%,欧美发达国家为2%~4%。在我国,起初,糖尿病的发病率只有0.5%,而2004年统计的发病率是3%,北京、上海、深圳等大城市已经达到6%。希望大家重视糖尿病性视网膜病变,在日常生活中尽可能做好预防。

糖尿病性视网膜病变的主要临床表现

糖尿病性视网膜病变患者主要会出现以下症状。

最主要的症状就是视力下降。患者在患糖尿病性视网膜病变的早期阶段是没有特殊症状的,但是随着病情的逐步发展,逐渐出现飞蚊症、视物模糊、复视、眼球压痛、视野缺失及视力下降等症状。糖尿病性视网膜病变发展到晚期,可能会导致患者失明。由于糖尿病性视网膜病变是糖尿病引起的,因此除了这些典型症状外,还可能伴随心血管系统和消化系统的一些病变。

糖尿病所引起的眼部疾病大部分是不可逆的,尤其是糖尿病性视网膜病变。虽然糖尿病性视网膜病变的最终发展前景并不乐观,但是由于这类疾病是可防可控和可避免的,如果早期进行诊断,配合医生积极接受治疗,就可以有效延缓病变的进展,减少患者的视力丧失。如果患者被确诊

为糖尿病性视网膜病变,一定要定期进行复诊。若眼部疾病发展迅速,必要的时候患者可以进行视网膜凝胶和玻璃体手术治疗,可以使大部分患者避免严重的视力下降。若是已经发展到晚期,则患者可能会发生不可逆转的眼盲。因此,很多专家认为,一旦被确诊为糖尿病,患者一定要定期到医院对眼睛进行检查,早检查、早预防、早治疗是所有专家的共识。希望大家早发现、早治疗,避免疾病发展,危害自身健康。

糖尿病性视网膜病变的病因

糖尿病性视网膜病变的病因就是糖尿病,它属于糖尿病并发症的一种。除了糖尿病以外,高血脂、高血压都是引起糖尿病性视网膜病变的高危因素。在日常生活中,抽烟、饮酒、妊娠及体重指数过大等也是糖尿病性视网膜病变的高危因素。所以,大家在日常生活中,应该学会控制自己的饮食,尽量保持健康的生活习惯,如果有基础疾病,一定要按照医嘱进行有效控制。患者一定要重视基础疾病对于身体健康的影响。基础疾病比较严重的患者,一定要定期进行检查,尤其是患有糖尿病的患者要定期进行眼部检查,用于评估患糖尿病性视网膜病变的风险。如果患者出现了眼部不适,不要放松警惕,需要及时到医院就医,找专科医生进行检查。

护理与治疗

对于糖尿病性视网膜病变来说,最重要的就是预防。早期的糖尿病性视网膜病变,是没有任何症状或者疼痛感的。因此,患者很难自己发现病变的进展状态,而且在疾病快速进展之前,视力也不会有太大的变化。患者在确诊糖尿病以后,就要开始定期进行全面的眼部检查,检查项目包括视力、瞳孔对光的反射及眼压和眼底照相检查等,必要的时候还要做眼底荧光血管造影,用来观察患病期间眼睛是否发生病变。如果患者坚持定期做眼部检

查,那么对所有眼部疾病都会提前发现,做到早发现、早治疗,使病情得到比较好的控制。要注意的是,已经确诊糖尿病5~10年的患者,必须定期进行检查。

如果已经有糖尿病性视网膜病变,那么患者在日常生活中要从多方面着手,控制自己的日常生活和饮食。患者要开始适量锻炼,减少体重,提高身体对胰岛素的敏感性,增强体力及免疫力,不断提高生活质量。在饮食上,患者要侧重清淡素食,少食多餐,规律饮食,多吃一些富含膳食纤维的食物,适当补充维生素和蛋白质。没有糖尿病性视网膜病变但是有基础疾病的患者,也要保持良好的生活习惯,饮食健康,积极锻炼,做好预防。糖尿病患者在生活中可以做一做眼保健操,注意眼部的保健及眼部的清洁卫生,不要长时间看电子产品或者使眼部一直处于疲劳状态,从而方面做好对眼睛的保护工作。

患者在日常生活中一定要注

意对血糖的控制,因为糖尿病性视网膜病变就是由糖尿病引起的。控制好血糖,对患者来说非常重要。患者在日常生活中一定要使空腹和餐后的血糖都接近正常水平,将糖化血红蛋白控制在7%以下,这才是预防糖尿病性视网膜病变最基本的方法。血糖控制的好坏,会直接关系到糖尿病性视网膜病变的发展程度。这就要求糖尿病患者一定要熟悉一些日常生活的方法,比如饮食管理和运动管理。在饮食上一定要持续保持高蛋白、低脂和低盐饮食。如果体重较大,就要通过合理饮食来减少体重。尽量避免抽烟、喝酒,除此之外也要适量运动,长期坚持良好的生活习惯对于糖尿病患者控制血糖有很大帮助,从而降低糖尿病性视网膜病变发生的概率。希望各位糖尿病患者多关注自己的眼部健康,保持健康的生活习惯。

(作者供职于深圳华厦眼科医院)

发生意外,可能会使患者受到颅脑外伤,进而导致患者昏迷。颅脑外伤患者昏迷的时间相对较长,严重时可能会导致死亡。催醒治疗在当前应用十分广泛。下面,我就给大家讲一讲催醒治疗颅脑外伤昏迷患者的科普知识。

早期介入催醒治疗

早期介入非常关键。对于患者的病情控制来说,早期属于关键阶段。对颅脑外伤昏迷患者,在其生命体征基本稳定之后,应当及时进入催醒治疗阶段,把握好时间,通过良性刺激来促进患者的恢复。所以,在进行催醒治疗的时候,一定要确定好具体的时间,避免耽误病情,从而影响整体的治疗效果。

药物催醒

药物催醒是一种非常重要的方式。当前,对于颅脑外伤昏迷患者来说,在催醒治疗的过程中,采用的药物有儿茶酚胺激动剂、阿片类受体拮抗剂等。这一类药物能够通过血脑屏障进入患者的脑内,对于改善患者的神经系统通路,促进患者损伤神经元的恢复,有良好的帮助,可以更好地帮助患者恢复神志,达到清醒的状态。

电刺激治疗

电刺激属于一种重要的辅助治疗手段。一般来说,电刺激的方式通常会与高压氧结合。对颅脑外伤患者进行催醒,能够对患者的脑部、脊髓进行刺激,对于改善患者的神经状态有良好的帮助作用。干预的效果相对明显,可以更好地帮助患者神经功能恢复,避免脑损伤。

针灸治疗

针灸治疗是中医治疗常见的方法之一。我国的中医药文化历史悠久,对于各种疾病来说,具有非常重要的治疗作用。从中医角度进行分析,可以发现,脑损伤患者之所以陷入昏迷状态,是因为患者的心脑神志出现了病变。通过采用针灸治疗的方式,可以更好地帮助昏迷的患者恢复神志的再生,同时还可以改善其脑部的血流动力学情况,能够缓解大脑皮层的抑制,起到通经活络的重要作用,对于颅脑外伤昏迷患者的恢复有非常重要的意义。

音乐治疗

在当前催醒治疗的过程中,音乐治疗应用广泛。音乐治疗,能够改善昏迷患者的整体病情,使患者的情绪更加稳定,对患者能否更早苏醒具有关键作用。

高压氧治疗

对颅脑外伤患者,在进行催醒治疗的过程中,高压氧治疗是一种非常关键的手段。高压氧治疗是指在高压氧舱中,在高压环境中让患者吸入高浓度的氧气,以达到治疗的目的。高压氧治疗可以增加血氧分压及血氧含量。这样一来,能够保证患者的神经胶质细胞在受到损伤之后更好、更快地恢复,同时还可以在一定程度上促进患者毛细血管的新生;可以降低患者的颅内压力,缓解患者的各种症状,能够提升患者的预后和干预的效果,并且越早进行治疗恢复的效果越好,能够减少对患者脑部的损伤。

对颅脑外伤昏迷的患者进行催醒治疗,是一种非常关键的方式,有很多方法,比如电刺激治疗、音乐治疗、高压氧治疗、针灸治疗等。科学合理的治疗,可以帮助患者更快地恢复,但是具体如何治疗,还是应当结合患者的身体情况,针对患者昏迷的原因进行对症治疗,让患者更快地苏醒。

(作者供职于唐河县中医院)

为什么有人会得胃溃疡

□杨艳奎

胃溃疡是严重的消化道系统疾病之一,也是临床上患病人数较多的胃肠道疾病之一。分析临床数据后可以发现,其患病概率有明显上升趋势,高发年龄段也逐渐减小。本文重点介绍胃溃疡的发生原因,总结胃溃疡患者的饮食及注意事项,以帮助大家保护胃黏膜,减少发病次数。

为什么有人会得胃溃疡

胃溃疡的发病因素较为复杂,饮食不规律、细菌感染、自身免疫力较低、生活习惯较差、工作节奏快、精神压力大等众多因素均与胃溃疡有一定相关性。其中幽门螺杆菌感染为胃溃疡的主要发病因素之一。

胃溃疡主要是胃部出现的慢性溃疡,从病理上分析,与胃蛋白酶和胃酸有较大的相关性。当人体胃酸分泌过多、黏膜本身防御修复能力较差、黏膜受到外界病菌破坏或菌群功能失衡时,胃黏膜受到损伤。随着症状加重,则逐渐引发胃溃疡等。该类患者

重,严重者可能会发展为胃穿孔。出现该类不适症状时,应当立即到医院就医,让医师及时诊断发病原因并采取有效干预方案,使用抗菌、抑酸、保护胃黏膜等对症干预治疗方法,再通过规范、科学的饮食,减少疾病复发次数。

得了胃溃疡,该怎么吃

在药物治疗期间,患者应当主动了解胃溃疡知识,提高自身对疾病的认知水平,提高自身饮食的管理,在医师或护理人员协助下纠正不当饮食方式,采取个性化、科学、规范、合理、全面的饮

食方法。根据自身饮食偏好和营养情况,合理饮食。

胃溃疡会产生较大不适感,

严重影响患者的食欲,部分患者

可出现重度营养不良的情况。可

结合患者情况,适当给予营养支

持治疗。

在日常饮食过程中,应当多摄入维生素C类食物,提高蛋白

质摄入比例,也应当增加锌元素

摄入比例。饮食保持清淡,多食

用高膳食纤维类食物,如莲藕、胡

萝卜等。早期阶段可减少质地坚

硬食物的摄入比例,以免损伤胃

部黏膜,多吃清淡、易消化的食

物。合理控制糖分摄入,禁止食

用酸度过高、过冷的食物,以免刺

激胃部。

减少腌制食物的摄入,以此来减

少胃肠道和肝脏负担。

饮用牛奶等应当在餐后半小时,

摄入量应当在每日500克以下。

为了保护胃部黏膜,可在饭前或

餐后20分钟饮水。控制进食频

率及进水量,不可饮水过饱,适当

调整饮食方案,保持良好的饮食

习惯,注意饮食卫生,用餐前清

双手,用餐后漱口,降低感染概

率。

(作者供职于虞城县人民医院)

癫痫如果不治疗 会有什么样的严重后果

□范 洁

癫痫是一种较为常见的疾病,其发作时对人体造成的伤害较大,而且病情严重程度与疾病对人类造成的危害有着密切联系。在人们的意识里,认为癫痫一般不发作,没有认识到疾病的严重性,并且未对疾病的治疗引起重视,进而引起严重的后果。

对心理的伤害

疾病的反复发作会给患者的心理带来较大的伤害。癫痫发作时并没有预兆,为突发性疾病,病程长且会反复发作。因此,患者长时间遭受疾病折磨,而且每次疾病发作时所忍受的痛苦较大,

再加上社会上对该病的误解及歧视,在很大程度上会影响患者的心理及精神状态,给患者带来心理上的伤害。

对行为的影响

癫痫患者由于自身疾病的影响,常表现为行为异常、少言寡语,而且在遇到相关问题时还容易出现情绪激动,部分时候会站立不稳,给患者的生活造成很大的影响。

威胁生命

癫痫的发作会对患者的生命安全造成较大威胁。该病会全身性发作,在此过程中患者常常存在

运动功能障碍、意识障碍等表现,严重时还会导致颅内压增高,常表现为脑水肿,病情较为危急。如果无法进行有效治疗,就会增加患者病死率,而且部分患者会由于无法忍受疾病的折磨而自杀。

对脑功能的损伤

对于癫痫患者而言,疾病每发生一次就会对脑细胞损伤一次,而且该病对患者最为明显的伤害就是大脑损伤。如果患者未得到有效的治疗,就会对脑功能造成不可逆的损伤,出现脑细胞缺氧、水肿等症状,影响注意力,

还会出现反应迟钝、惯性遗忘等问题,而且长时间疾病的反复发作会使患者智力降低,影响其正常工作及生活能力。

意外伤害

癫痫发作时并不能受到自我控制,不分地点、时间,患者会突然倒地,在这种情况下就容易导致意外伤害的出现,如烫伤、摔伤、交通事故等。在进行某些特殊活动时,如开车、高空作业等,会由于疾病的突然发作而导致意外出现。

对神经递质的影响

作为一种脑部疾病,癫痫的

发生还会对神经造成较大影响,其中最为明显的就是抑制性神经递质不足及兴奋性神经递质过多等。

人们的行为认知会受到神经递质的影响,而且兴奋性神经递质会对脑电图激活、记忆力、学习等方面造成影响。

癫痫患者平时与正常人并无区别。疾病发作时,引起的危害较大,而且具有反复发作的特点,所以需要对癫痫的早期有效治疗引起重视,尽可能避免严重后果的发生。

(作者供职于商丘市第一人民

不宁腿综合征的症状和治疗

□孔 羽

不宁腿综合征是一种主要影响腿部神经系统引起感觉运动障碍的疾病,主要表现为静息状态下出现难以形容的双下肢不适感,迫使患者有活动双腿的强烈意愿,往往在夜间睡眠时不适当加重,白天正常活动时不适当症状不明显。

不宁腿综合征在各个年龄均可发病,多见于中老年女性。不宁腿综合征主要分为原发性和继发性,原发性不宁腿综合征的原因不明,可能与遗传因素有关,

往往伴有家族史;继发性不宁腿综合征患者可见于缺铁性贫血、孕产妇、肾衰竭、尿毒症、风湿性疾病、帕金森病、周围神经疾病、甲亢或甲减等。

不宁腿综合征的特征性症状 发生于下肢的自发、难以描述的不适感。患者常诉说双腿深部有爬虫感、烧灼感、刺痛感、瘙痒感等,以小腿最常见,一般双侧对称出现。患者需要不断活动肢体才可以部分或者完全缓解不适症状。安静时、夜

指标异常,有些情况下需要进行头颅MRI(磁共振)、脑电图、肌电图、睡眠监测、下肢血管超声等检查。

不宁腿综合征的治疗方法 继发性不宁腿综合征需要明确病因,针对病因进行治疗,控制原发病的发展,以减轻症状。原发性不宁腿综合征的治疗包括非药物治疗及药物治疗。非药物治疗主要为培养睡眠习惯。由于不宁腿综合征与睡眠密切相关,所以需要培养健康的睡眠作息习

惯,禁止白天睡眠过多,避免摄入酒精、咖啡、碳酸饮料、奶茶、浓茶等影响睡眠的刺激性食物,睡前避免剧烈运动,可以适度按摩双腿、温水泡脚等。药物治疗主要使用多巴胺类药物、抗惊厥药物等,对于部分病情严重的患者,可以选择阿片类药物。由于个体差异性,应在专业医师的指导下结合个人的情况选择合适的药物进行治疗。

(作者供职于商丘市第一人民

催醒治疗知识知多少

□刘世强

发生意外,可能会使患者受到颅脑外伤,进而导致患者昏迷。颅脑外伤患者昏迷的时间相对较长,严重时可能会导致死亡。催醒治疗在当前应用十分广泛。下面,我就给大家讲一讲催醒治疗颅脑外伤昏迷患者的科普知识。

早期介入催醒治疗

早期介入非常关键。对于患者的病情控制来说,早期属于关键阶段。对颅脑外伤昏迷患者,在早期其生命体征基本稳定之后,应当及时进入催醒治疗阶段,把握好时间,通过良性刺激来促进患者的恢复。所以,在进行催醒治疗的时候,一定要确定好具体的时间,避免耽误病情,从而影响整体的治疗效果。

药物催醒

药物催醒是一种非常重要的方式。当前,对于颅脑外伤昏迷患者来说,在催醒治疗的过程中,采用的药物有儿茶酚胺激动剂、阿片类受体拮抗剂等。这一类药物能够通过血脑屏障进入患者的脑内,对于改善患者的神经系统通路,促进患者损伤神经元的恢复,有良好的帮助,可以更好地帮助患者恢复神志,达到清醒的状态。

电刺激治疗

电刺激属于一种重要的辅助治疗手段。一般来说,电刺激的方式通常会与高压氧结合。对颅脑外伤患者进行催醒,能够对患者的脑部、脊髓进行刺激,对于改善患者的神经系统通路,促进患者损伤神经元的恢复,有良好的帮助作用。干预的效果相对明显,可以更好地帮助患者神经功能恢复