糖尿病日:关注血糖莫忽视眼睛健康

11月14日是联合国糖尿病日,为提高社会各界对糖尿病防治工作重要性的认识,保护市民身体健康,普及糖尿病并发症的防治知识,宁波博视眼科医院联合西门望春社区卫生服务中心,在当天上午举行了世界糖尿病日糖盲筛查专题活动。医生提醒广大市民,从糖尿病被确诊的那一天起,患者就应该尽早进行眼健康检查。

眼科医生和家庭医生现场共诊

活动中,宁波博视眼科医院毛春亮副主任医师为市民朋友们讲解了糖尿病的眼部并发症,给大家介绍了出现哪些情况要及时去眼科医院,让糖友多多掌握糖尿病眼病预防与治疗的相关知识。为了这次活动,博视眼科还专门从医院带了欧堡免散瞳超广角激光扫描仪,为糖友们进行全景视网膜扫描。

与此同时,活动现场西门望春社区卫生服务中心组织了家庭医生,在现场为广大市民开展测血糖、血压、以及义诊咨询等多项服务,有针对性地回答了糖友们提出的各项疑问,纠正了糖友对疾病认识中的一些误区,提高他们自我防控疾病的理念,减少糖尿病并发症的发生。

活动结束后,老人家们笑得很开心:“这样的讲座真好,有眼病的也有内科的,让我了解了许多糖尿病知识,以后就要像专家讲的那样,注意饮食控制和适当运动,做好自我防护,配合医生控制好血糖,减少并发症发生。”

患糖尿病越久,视网膜病变率越高

糖尿病视网膜病变患者在早期通常没有明显症状,可到了中期,就会感到视物模糊、眼前有黑影、视物变形等。等到了晚期,则会发生血管破裂出血或造成牵拉性视网膜脱离,此时往往视力已经严重下降而且无法逆转。

“有的患者由于血糖的波动,会出现视物时而模糊时而清晰的现象。有些患者更是把视物模糊视为年老后的正常现象,往往延误了治疗,导致视力的丧失。”毛春亮说。

生活中我们不难发现这样的一个误区:糖尿病患者在确诊后,通常会对自己的血糖十分关注,认为只要血糖控制好了,其他都不是问题。毛春亮强调,控制血糖的确是糖尿病患者的首要任务,但这并不意味着患者只要控制好了血糖,就可以高枕无忧了,尤其随着糖尿病患病时间的推移,糖尿病患者出现眼部并发症的几率也越来越高。

据近几年的调查数据显示:患有糖尿病10年以上的患者中,有20%伴有视网膜病变;患病15年以上的患者,发生视网膜病变的比例将达到30%;而患病20年以上的患者中,视网膜病变的发生率更是超过了50%。这些数据充分表明,患者在关注自身血糖的同时,千万别忽视眼睛的健康,要警惕其引发的并发症。

从糖尿病被确诊的那一天起,患者就应该尽早进行眼健康检查。这已是眼科专家的共识。然而遗憾的是,不止是糖尿病患者,一些糖尿病医生对眼部并发症也了解不足,没有提醒患者及时检查眼健康。调查发现,糖尿病患者因眼部不适或视力严重衰退就诊时,有超过70%的已因严重的眼部病变导致了不可逆转的视力障碍,甚至失明。

毛春亮提醒,患者去眼科医院就诊,通常都是因为发生了明显的眼部症状或视觉障碍,但这时就诊往往为时已晚。“其实在大多数情况下,糖尿病眼病如果及早发现、及时治疗的话,可以做到有效控制病情。而且相比晚期,早期治疗的难度小,费用也更低。因此,最重要的还是建立糖尿病患者的眼健康意识。”毛春亮认为,及时并按照眼科医生的医嘱定期检查眼健康,要成为糖尿病患者的一项“规定动作”,“拿到糖尿病的确诊报告后,从糖尿病科出来,就应该考虑去眼科医生那里去看看了。”

通讯员 高强 记者 陆麒雯

宁波博视眼科医院
NingBo Bosa Eye Hospital

中医药治疗化疗副反应方法多

今年6月,陈阿姨在某医院接受了胃癌手术,手术很成功。但每次化疗期间的反应都很大,恶心、呕吐,一提化疗就很紧张,于是家人带她到龙华医院宁波分院(镇海区中医医院)调理调理。验血检查发现,她出现了化疗后肝功能损伤,谷丙转氨酶达到128U/L,是正常上限的3倍。

入院后,除了常规保肝治疗,医生还进行了口服中药、穴位敷贴、揿针等治疗,一周后陈阿姨肝功能恢复正常,胃口、精神都大大改善,高兴地出院了。

恶心呕吐、食欲减退、便秘或腹泻、肝功能损伤、白细胞降低都是化疗常见的副反应,它们其实并不可怕,但很多病人往往因为副反应不能忍受,很快就放弃了化疗,拒绝再做。手术后辅助化疗的目的是为了减少复发转移,如果不按规范做、或者轻易放弃,可能会增加一部分病人手术后复发转移的风险,因此这阶段的化疗应该按规范的疗程做完,而规范的中医药治疗可以有效减轻化疗不良反应,促进术后机体恢复。

上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科是全国中医肿瘤重点专科,对中西医结合治疗各阶段的恶性肿瘤都有着丰富的临床经验。不少病人开始接受中西医结合治疗,化疗的同时予以口服中药、穴位敷贴、耳穴等方法多管齐下。原来要抱着脸盆呕吐的情况不见了,化疗并没有那么可怕,可以轻轻松松就完成。

中医药治疗化疗副反应方法多,变通灵活。通过辨证论治、个体化的中药处方,对便秘或者腹泻、肝功能损伤、白细胞降低等都有较好的改善效果,多项临床研究也已表明中医药协同化疗有增效减毒的作用,而通过穴位敷贴、艾灸、揿针等外治方法也可以有效减轻恶心呕吐等反应。

除此之外,中医药在肿瘤治疗的各个阶段,均起着重要的作用。其中最重要的莫过于西医肿瘤治疗(如放疗化疗)计划周期结束后的空窗期,这个阶段可谓是抗肿瘤最关键重要的时期。

这一阶段,中医药可以继续发挥积极的作用,它不仅仅是调理,更是扶助人体正气,将病邪消灭于萌芽状态。　记者 陆麒雯 通讯员 孙妃

2020年宁波老年报俱乐部开始招募啦

入会资格:凡年满55周岁以上的公民均可参加
入会事项:新会员办理时请携带身份证件;老会员办理时请务必携带会员证,若会员证遗失,请携带身份证件。
入会标准:120元/年

办理会员即送
价值180元
大礼包

价值120元的洁牙三件套
(漱口水、牙刷、牙杯)

价值60元的灵芝丁
(80克/瓶)

会员权利:1.优先参加宁波老年报组织的各类免费活动;2.宁波老年报组织的各类收费活动,均可享受会员价;
3.优先在宁波老年报版面上刊登文学作品和新闻报道。

报名地址:宁波市海曙区鼓楼永寿街6号 宁波老年读者俱乐部
报名电话:87167337　报名时间:工作日上午9:00-11:30 下午1:30-4:00