

糖尿病视网膜病变的预防方法

▲ 郑州大学第二附属医院 李佳佳

病理特点

糖尿病是一种常见的慢性病，全球患病人数逐年增加，已成为世界公共卫生的重大挑战。糖尿病视网膜病变是糖尿病并发症中的一种，是导致工作年龄人群视力损害和致盲的主要原因之一。

本文将为您介绍详细介绍糖尿病视网膜病变的相关知识，包括发病原因、病理特点、临床表现、诊断方法以及治疗手段等。

发病原因

糖尿病视网膜病变的发生与糖尿病患者的高血糖密切相关。长期高血糖状态可导致视网膜毛细血管受损，引起视网膜内层结构的异常增生、炎症反应、微血管闭塞等病理改变。此外，高血压、高血脂、肥胖、吸烟等也是诱发糖尿病视网膜病变的危险因素。

糖尿病的中医治疗方法

▲ 广西壮族自治区梧州市妇幼保健院 古海燕

糖尿病属于中医学当中消渴的一个范围，其基本的症状特点就是日常喝水多，尿液多，在一段时间之内食欲大涨，吃的很多，但是体重却还是会快速的下降。在进行治疗的时候，除了可以使用一些药方进行治疗之外，还可以使用针灸治疗、艾灸治疗、耳穴埋豆法等。

方药治疗

阴虚津亏 需滋阴生津。阴虚津亏患者的症状通常表现为嘴巴很干，感觉自己经常口渴，大量的饮水还是不能缓解，心里总感觉很烦躁，有一股邪火，小便呈黄色，大便干燥，或者是出现出虚汗的情况，脉搏跳动比较轻微。其主要治疗方法以养阴增液为主，可以使用增液汤进行治疗，根据患者的情况进行适当的加减。

气阴两虚 应益气补阴。患者通常表现为身体没有力气，经常发困，在日常生活中经常口渴，并且在大量饮水之后还是得不到缓解，小便次数较多，内心感觉烦躁，腰膝酸软，大便偏干，在治疗方面主要是以补充气血为主，可以使用七味白术散加减和生脉散进行治疗。

阴阳两虚 需滋阴温阳。患者的症状通常表现为在一段时间之内小便次数增多，尤其夜晚上厕所的次数较多，小便呈现泡沫样，比正常人更容易怕冷，舌苔比较白并且较干，男性患者还会出现阳痿的症状。在治疗方面则主要以培元固肾，滋阴补阳为主。主方可以使用金匱肾气丸进行治疗，适合一些患糖尿病时间较长的患者。如果出现比正常人更容易怕冷，男子出现阳痿，妇女出现白带的情况，在治疗的时候应该补肾壮阳，加以五子衍宗丸进行治疗。

针灸治疗

针灸治疗对糖尿病患者的好处：

第一，针灸可以使得胰岛素水平升高，帮助增强胰岛素靶细胞受体功能，从而加强胰岛素对于糖原的合成代谢，以及氧化酵解和组织利用的功能，从而降低血糖。

第二，在使用针灸之后，糖尿病患者的T3、T4 含量下降，这表明血液当中甲状腺素含量降低，从而减少了对于糖代谢的影响，有利于降低血糖。

第三，针灸还可以使患糖尿病的人全血比黏度、血浆比黏度等血液的指标异常值下降，

微血管病变 糖尿病患者的高血糖状态会导致视网膜毛细血管内皮细胞增生，血管壁透明变性、厚度增加，形成微血管闭塞。

缺血性损伤 微血管闭塞会导致视网膜供血不足，出现缺血性损伤。视网膜细胞缺氧、营养不良，导致视神经细胞功能受损、凋亡。

新生血管 视网膜缺血刺激生长因子释放，诱导新生血管形成。新生血管壁脆弱，容易破裂出血，引发视力下降。

临床表现

糖尿病视网膜病变的临床表现因病程和病变程度而异。轻度病变时，患者可能无任何明显症状。随着病变加重，患者可能出现以下症状：

视力下降 可能是渐进性或急性，甚至导

致严重视力减退或失明。

视野缺损 患者可能出现局部视野缺失，难以察觉周围环境。

眼前飘黑影 由于出血或纤维组织增生，患者可能看到眼前飘动的黑影。

诊断和治疗

糖尿病视网膜病变的诊断主要依靠眼底检查、荧光素眼底血管造影以及光学相干断层扫描等检查手段。

糖尿病视网膜病变的治疗需要综合多种手段，包括：

控制糖尿病 高血糖、血糖控制不稳定是重要病因。良好的血糖控制是预防和治疗糖尿病视网膜病变的基础。

药物治疗 抗血管内皮生长因子注射、保护视神经药物等。

激光治疗 对于较严重的病变，可采用散

抑郁症患者的自我调节方法

▲ 广西壮族自治区退役军人医院 利永聪

症状

坏情绪不等于抑郁症，抑郁症包含诸多临床症状群：①患者感到情绪低落、绝望、沮丧，内心情绪可类比于“一片阴霾、就像下雨前的阴沉天气”；②对所有的事情都没有兴趣，就算是面对曾经十分感兴趣的事情都无法提起兴趣，即使勉强去做也毫无兴趣；③患者还会有睡眠问题，包括睡眠过多但睡不安稳、入睡困难等；④感觉无活力、身心疲倦，缺乏积极生活的动力；⑤暴饮暴食、食欲不振、可能合并消瘦或者体重增加的问题；⑥回顾自己的人生觉得很失败、生活状态很糟糕，或认为自己的存在会让家人失望；⑦不能集中注意力，做事无法专心，做事经常走神；⑧做事、说话速度减慢，如果抑郁严重则可类比是一架生了锈的机器，尽管没有任何损坏的零件，但是就是无法正常运转；⑨经常有悲观的想法，甚至可能产生伤害自己的想法；⑩影响生理功能，如出现皮肤发麻、头晕、头痛、出汗、怕冷怕热、尿频尿急的症状。

虽然以上各项表现可能有不少人都出现过，但无需太过担心，只有经常出现以上表现，且持续时间超过半个月，明显影响正常工作与日常生活时，方可被怀疑是抑郁症。

自我调节

那么患抑郁症该如何自我调节呢，包括以下几个方面：

接触自然 日常生活中建议可以主动接触大自然，邀请亲友的陪伴，前往鸟语花香、青山绿水的环境中亲近自然，暂时忘却凡世中的身心压力与诸多烦恼。建议在山清水秀的环境中学习呼吸吐纳、冥想，观想自身的呼吸连通大自然，观想自身的意识与树木的意识相连，进入忘我的境界，借助大自然的能量帮助治疗抑郁的情绪。

规律运动 建议患者每周坚持规律运动，每次至少运动 1 h，以达到出汗的程度为宜；游泳、骑自行车、打球、慢跑、散步等任何形式的运动都可以。当人体在专心投入到运动过程中时，大脑就会分泌脑内啡肽以改善情绪，维持平衡的大脑血清素。更重要的是，在自我意识集中在肢体动作上时，就不会一味的处于担忧烦恼的状态中，潜意识下就会自然发动自

斑激光治疗封闭视网膜缺氧区，消除新生血管。

手术治疗 严重的糖尿病视网膜病变如玻璃体积血、视网膜增殖、视网膜脱离等，需要手术清除出血增殖膜，复位视网膜。

生活方式干预 保持健康的生活习惯，如戒烟戒酒、控制饮食、增加运动等，有助于控制糖尿病视网膜病变的发展。同时，保持良好的血压、血脂控制也是重要的治疗手段。

定期随访 糖尿病视网膜病变患者应定期进行眼科检查和评估，以便及时发现病情变化，调整治疗方案。

总之，糖尿病视网膜病变作为糖尿病并发症之一，对患者的视力和生活质量造成极大影响。了解糖尿病视网膜病变的发病机制、临床表现以及诊断和治疗方法，有助于糖尿病患者及时发现并控制病情。同时，保持良好的生活习惯，定期进行眼科检查，是预防糖尿病视网膜病变的关键。

我治疗的功能，改善情绪。

少食多餐 建议日常三餐中坚持少食多餐，每餐仅建议保持五六分饱，每日可增加至五、六餐，控制每餐的量，不要吃太饱，但也不能饿太久，有助于维护身心健康，稳定情绪。

分段睡眠 抑郁症患者最重要的自我调节就是分段睡眠，晚上可以只睡 4～6 h 即可，白天可补充一到两次的小睡，每次约 1 h 左右。分段睡眠可明显改善抑郁情绪，减少人格的无力感、无助感、无奈感，尽量降低自杀风险。

减轻患者情绪负担 抑郁症家属也不需要过度担心，不要对患者释放过多的负能量，减轻抑郁症患者的情绪负担，家属不能反复的劝说抑郁症患者，不要过度给予建议，劝说患者，避免加重抑郁病情。相反，抑郁症患者的亲朋好友、家属均需要保持稳定的情绪状态，日常生活中做到安静的陪伴，安静的倾听，不给意见，不责备、不批判。

主动接纳病情 抑郁症患者一旦要学会主动接纳病情，不再抗拒有关病情的话题，转变黑暗的恐惧想法变成对生命的信任，有助于稳定抑郁病情。

与人互动 抑郁症人群应该有意识的去尝试接触日常生活中遇到的人，多与家人互动，但需要注意的是，家人在接触抑郁症人群时不可替代抑郁症人群直接做决定。

培养信心 抑郁症人群需重塑自信心，主动克服紧张、恐惧、忧虑的情绪，每日可多使用积极的语言进行自我暗示，如“我相信我没问题”，相信自己无论是日常生活还是工作中都可以很好的处理事情。

就医诊治 如果抑郁症状明显且严重，还是建议尽快就医诊治，避免病情恶化最终发展到无法挽救的地步；患者的亲朋好友也不要过于悲观，保持乐观情绪感染患者。

小结

得了抑郁症后患者一定不能一直沉浸在自身的负面情绪之中，全然认为自己是是个一无是处的失败者，在遇到的生活的沮丧或挫折时，永远树立天生我材必有用的理念。当自己开始认同自己的时候，肯定自己的能力时，代表心境已经准备好了，前方的路也会慢慢清楚的浮现。愿你仍然能寻找到属于你自己生命的那条道路，继续发光发热，积极创造生命的价值。