

从模糊到失明有多远？糖尿病视网膜病变防治全攻略

▲ 江门新会爱尔新希望眼科医院综合眼病科 陈海鹏

人的视网膜如同照相机的“底片”，负责感知光线，长期高血糖就像“糖水”浸泡着视网膜上精密的血管网络；糖尿病视网膜病变（简称“糖网”）就像潜伏在眼底的沉默杀手，早期可能无症状，但若不加以干预，后期可能完全失明。我国糖尿病患者中“糖网”患病率为24.7%~37.5%，患糖尿病的时间越长，“糖网”发病率越高，是工作年龄人群失明的首要原因。但早期干预可降低失明风险90%以上。

视力衰退的危险台阶

早期（非增殖期） 视网膜开始出现微血管瘤、出血点、渗出，就像墙壁渗出的水渍，患者可能仅感觉视力轻微模糊，此时年度眼底检查还能挽回局面。

黄斑水肿阶段 血糖波动引发血管渗漏，中央视野出现扭曲变形，阅读时文字会像隔着一层毛玻璃，这个阶段需要每月监测糖化血红蛋白值。

晚期（增殖期） 视网膜严重缺氧缺血，刺激长出脆弱易破的异常新生血管。这些血管极易破裂导致玻璃体出血（眼前突然黑影飘动、视力骤降），或形成牵拉性视网膜脱离（视野缺损、视力严重丧失）。

守住光明的三大防御体系

当高血糖悄然侵蚀眼底的微血管网，一场关乎光明的保卫战早已打响。

①血糖血压血脂三联动：构建血管健康的铁三角

血糖的稳定控制是此战役的核心。将糖化血红蛋白（HbA_{1c}）控制在7%以下这个黄金标准并非随意设定，而是基于大量临床证据证明能显著降低微血管并发症风险。但请注意，避免血糖剧烈波动同样重要——餐后血糖峰值快速冲高又急速回落带来的血管冲击力，有时比持续轻度高血糖更具破坏性。

高血压带来的危险常被低估。当血压计读数长时间超过140/90 mmHg时，你眼底的微血管正承受着双倍压力考验。这种持续高压会加速血管壁损伤，使本就脆弱的视网膜血管更容易破裂渗漏，形成眼底出血。

血脂管理不容忽视。血液中低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）最好维持在2.6 mmol/L以下。过高的LDL-C如同黏稠废油，不仅加速血管壁动脉粥样硬化斑块的形成，还会加剧血管炎症反应，使视网膜缺氧缺血状况雪上加霜。这三项指标如同精密齿轮环环相扣，共同运转才能构建起保护视网膜微血管的坚固屏障。

②眼底检查的生死时速：抢占治疗先机生命线

何时启动眼底监控？时间节点至关重要。1型糖尿病患者确诊5年内必须进行首次专业散瞳眼底检查，因为高血糖对年轻血管的攻击性常常出乎意料。而对2型糖尿病患者而言，确诊当天就该检查眼底——许多人确诊时高血糖已悄然存在数年，视网膜可能早已受损。先进的检查设备能更快更准的捕捉到早期的病变，如免散瞳眼底照相、OCT等。

检查频率需个性化定制。若眼底一切正常，每年复查一次；一旦进入非增殖期或有黄斑水肿，可能需要每3-6个月严密追踪。当医生告知出现棉絮斑或缺血区，意味着视网膜已发出缺氧警报，检查间隔可能缩短至1-3个月。这种动态监控机制如同雷达预警系统，在病变升级前及时发出干预信号。

③治疗手段的精准打击：科技赋予的逆转武器库 当视网膜警报拉响，现代医学已储备多种靶向武器：

抗VEGF药物注射：新生血管狙击手 当视网膜因缺氧疯狂释放血管内皮生长因子（VEGF）时，抗VEGF药物（如康柏西普、阿柏西普等）如同精准导弹直接阻断这一通路。通过眼内注射直接作用于病变区域，能有效抑制危险新生血管的生长，并促使已形成的异常血管消退，同时减轻黄斑水肿。治疗初期需每月注射，稳定后可延长间隔，早期干预甚至可能挽救接近正常的视力。

视网膜激光治疗：微血管渗漏焊接术 激光治疗如同配备显微焊接枪的工程师。对于广泛渗漏区域，采用全视网膜光凝（PRP），在周边视网膜制造数百个微小焊点，促使异常血管萎缩，同时将有限氧气优先供给至关重要的黄斑区。虽然术后周边视野可能轻微缩小，但这是为保住核心视力必须战略性保护。

玻璃体切割手术：阻止视网膜脱离的最后防线 当玻璃体反复出血形成机化膜，或已发生牵拉性视网膜脱离时，微创玻璃体切

割手术成为终极防御。通过毫米级切口进入眼内，清除积血、剥离增殖膜、复位视网膜，并用激光或冷冻加固。这是阻止滑向完全黑暗的最后机会，及时手术尚有可能保留有用视力。术后恢复需严格保持特殊体位。

从眼底第一道微血管瘤到新生血管疯狂生长，糖尿病视网膜病变的进程残酷却并非不可阻挡。糖网的防治本质是与时间的赛跑——当血管损伤尚在萌芽期，你的每一次血糖监测、每一次眼底检查、每一次规范治疗，都在为未来的视野储备光明。请记住：糖尿病夺走视力往往需要数年，而守护光明始于今天的每一次主动防御。

容易被忽视的护眼细节

①突然出现的飞蚊症数量增加可能是出血前兆；②持续使用电子设备时遵循20-20-20法则（每20分钟看20英尺外20秒）；③补充叶黄素、玉米黄质等视网膜必需营养素；④避免剧烈运动导致的眼压波动。

关于治疗的常见误区

★“打了激光视力会变差”→其实激光是保护剩余视功能；

★“胰岛素用多了伤眼睛”→恰恰是血糖不稳更伤眼；

★“视力好，不用查眼底”→早期糖网无症状，定期检查是唯一保障。

记住：当确诊糖尿病的那一刻，您的眼底就已经开始计时，而控制权始终在您自己手中。

一文读懂脓毒症急性肾损伤：原因、症状与应对

▲ 武汉市中心医院重症医学科 汪毓君

脓毒症引发的急性肾损伤，是临床上常见且危及生命的并发症。本文探讨其病因机制、临床表现、诊断及治疗措施。

病因和发病机制

脓毒症急性肾损伤的主要病因在于脓毒症引发的全身炎症反应。脓毒症是一种由感染引起的严重全身性炎症反应，细菌毒素进入血液后迅速传播，导致机体免疫系统剧烈反应。这种反应会通过释放大量细胞因子如肿瘤坏死因子 α 和白细胞介素-1，引发全身性的炎症。炎症反应不仅损害血管内皮细胞，还触发系统性的凝血过程，导致微循环障碍。这些变化会造成肾脏供血不足和氧化应激，最终引起急性肾损伤。在细胞和分子层面，肾小管细胞受到毒素和炎症因子攻击，发生凋亡和坏死，从而表现出急性肾损伤的症状。研究表明，早期干预和系统治疗显著减少这种损伤的发生，对患者的治疗和康复至关重要。理解这些机制有助于医务人员在临床实践中更有效地进行预防和治疗。

临床表现和诊断方法

脓毒症急性肾损伤的临床表现因个体差异而有所不同，但通常始于急性肾功能的迅速下降。患者可能出现尿量减少、尿液颜色异常、腰背疼痛及全身水肿等症状。此外，还可能伴发乏力、食欲减退和意识模糊，这些早期症状需要引起高度关注。诊断脓毒症急性肾损伤主要通过实验室检查和影像学检查。血液和尿液分析可以揭示肾功能损伤的

程度，例如血清肌酐水平和尿蛋白含量的变化。影像学检查，如超声波和CT扫描，则能够提供详细的肾脏结构信息，通过观察肾脏形态和血流情况来辅助诊断。早期识别和及时诊断对于治疗和改善预后至关重要，因此医疗人员需时刻保持警惕这些临床表现和检查结果，为患者争取最佳治疗窗口。

治疗和预后管理

针对脓毒症急性肾损伤的治疗需要综合多种方法，首先是控制感染，这是治疗的关键。广谱抗生素是常用的药物，能有效抑制细菌繁殖，阻止炎症的进一步扩散。优化液体管理和维持血压稳定也非常重要，目的是改善肾脏的血液供应，减少进一步损伤。其次，支持治疗包括透析、氧疗和营养支持，这些有助于减轻患者的症状，稳定病情。在预后管理方面，院后随访对评估患者的恢复情况至关重要。医务人员需监测肾功能恢复情况，调整治疗方案，预防再发。最后，在日常管理中，患者及其家属应重视生活方式的改善，保持良好的饮食习惯和适度的运动，以增强身体的免疫力。通过这些措施，可以显著提高患者的康复速度，增强生活质量。

通过深入了解脓毒症急性肾损伤的病因、发病机制、临床表现及诊断方法，医疗人员可以早期识别和准确诊断，提高治疗效果。有效的治疗与预后管理策略，不仅能减少患者的痛苦，还能显著提升康复率和生活质量，从而在临床实践中取得更好成果。

甲流：孩子身边的健康隐患

▲ 重庆医科大学附属儿童医院 PICU 孙悦霖

甲流别害怕，医生帮你忙

著名的病毒学家彼得·帕雷斯曾经说过：“我们永远无法消灭流感病毒，但科学赋予了我们与之共舞的智慧。”面对微观世界里的甲流病毒，防患于未然才是终极法则。首先，每年接种流感疫苗是预防甲流最有效的手段，能大大降低感染甲流和发生严重并发症的风险。穿上流感疫苗的“铠甲”，让甲流病毒很难有机可乘。其次，保持良好的个人卫生。勤洗手、不用手随意触摸眼口鼻、在人多的场合正确佩戴口罩，良好的卫生习惯让甲流病毒难以靠近。再次，养成健康规律的生活习惯也非常重要。室内保持空气流通、多运动、保持良好的作息、多吃新鲜的蔬菜水果，强健的体魄让甲流病毒无法趁虚而入。最后，虽然疫苗接种是预防甲流感染的首选方法，但是在流行季节未使用疫苗预防的人群，建议咨询专科医生，如果符合预防性用药指征，尽早服用奥司他韦预防甲流感染。

那如果感染了甲流，就只能束手无策吗？当然不是！目前我国获批的抗流感病毒药物中最为大众所熟知的是奥司他韦和玛巴洛沙韦。在流行季节里，如果家中宝宝出现了发热、畏寒、寒战、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲不振、咳嗽、流涕、鼻塞、呕吐、腹泻，甚至是脸色发青、呼吸困难、惊厥、意识不清等症状，请尽快前往医院就诊，完善病毒检测，听从医生的建议，必要时完善影像学检查，并在医生的指导下规范地使用抗病毒药物。

甲流一般是冬春季在我国南北方地区季节性高发流行的一种流感，南方有些地区往往也会在夏季出现，而儿童是其中的高发人群。

甲流的自白书

大家好，相信各位宝妈宝爸一定对我不陌生。我就是鼎鼎大名、让无数家长提心吊胆的甲流病毒。我是流感病毒家族中的重量级成员，我的全名叫甲型流感病毒。别瞧我的大小只有80-120纳米，通过电子显微镜才能看清我圆圆的带着小棘突的外貌，但是小小的我却能通过呼吸道分泌物的飞沫传播，精准地攻破宝宝呼吸道的城池堡垒。一旦进入呼吸道这片开阔的新天地，小小的我可能是能爆发出巨大的能量。我可以在24小时内制造出成千上万的子代病毒，这往往会让宝宝突然起病，让家长措手不及。反复高热、畏寒、寒战、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退、咳嗽、流涕、鼻塞、恶心、呕吐、腹泻都是我制造的常见症状。而对于小月龄的宝宝来说，我放出的烟雾弹更具有迷惑性，不典型的症状让更多人看不清我的真实面目。你以为我的威力仅限于此？告诉你们，受我感染的重症宝宝病情的进展远远超乎你们的想象。持续不降的高热、呼吸困难、反复的惊厥和意识不清暗藏着巨大的危机。伴随而来的可能是迅速进展的肺部感染、流感相关性脑病、脓毒性休克、心力衰竭、呼吸衰竭、肾衰竭，严重威胁宝宝的生命。这些都是我发射出的榴弹炮击碎了小身体的各道防线。