

美更新糖尿病视网膜病变指南

2 型糖尿病在确诊时应进行全面的眼科检查

自 2002 年美国糖尿病学会 (ADA) 发布糖尿病视网膜病变声明之后,近日,ADA 首次对该声明进行更新,以反映糖尿病视网膜病变评估和治疗在这 15 年期间所发生的巨大改变。(Diabetes Care. 2017;40:412)

新声明涵盖了糖尿病视网膜病变本身及其危险因素的自然史,包括疾病各阶段——从轻度非增殖期到伴黄斑水肿的中度非增殖期再到重度非增殖期。此外,声明还对筛查和治疗相关最新数据进行了总结并对成本效益进行了讨论。

在评估方面的进展包括应用光学相干层析成像评估视网膜厚度和视网膜病变的发病机制以及广角眼底照相筛查临床无症状的微血管病变等。治疗进展包括玻璃体内注射抗 VEGF 药物治疗糖尿病黄斑水肿和增殖性糖尿病视网膜病变。

相关建议

☆对于新发患者,建议优化血糖、血压及血脂控制,以减少或延缓糖尿病视网膜病变进展。

☆1 型糖尿病发生 5 年内及 2 型糖尿病诊断时应由眼科医生通过散瞳、全面的眼科检查进行筛查。对于伴有糖尿病且有怀孕计划的女性,应在怀孕前进行检查;若已经怀孕,则在妊娠早期完成检查。

☆任何类型糖尿病的患者,如果无视网膜病变证据,可每 2 年进行 1 次眼科检查。如发现任何视网膜病变,应至少每年进行 1 次散瞳

眼底检查;视网膜病变进展或威胁视力的患者应更为频繁。

☆对于伴有 1 型或 2 型糖尿病的妊娠(或计划怀孕)女性,应告知其在妊娠期间视网膜病变发生和(或)进展的风险,并在妊娠各期及产后 1 年监测视网膜病变程度。

☆激光光凝术仍是高危增殖性糖尿病视网膜病变患者及某些严重非增殖性视网膜病变患者的主要治疗选择。玻璃体内注射抗 VEGF 适用于威胁视力的糖尿病性黄斑水肿。

☆阿司匹林不增加



视网膜出血风险,因此视网膜病变并非阿司匹林心脏保护治疗的禁忌证。

☆在成本效益方面,筛查和传统激光治疗已得到长期证实。相较于激光单一疗法,抗

VEGF 注射在治疗糖尿病性黄斑水肿上更符合成本-效益,但关于增殖性糖尿病视网膜病变的相关数据尚未完善。

☆远程医疗在糖尿病视网膜病变检测和和管理中的意义仍存争议。

重度牙周炎或是 2 型糖尿病先兆

荷兰学者研究提示,重度牙周炎可能是 2 型糖尿病的早期标志。(BMJ Open Diabetes Res Care.2017;5:e000326)

研究纳入 313 例患者,其中 109 例无牙周炎,126 例为轻中度牙周炎,78 例为重度牙周炎。重度牙周炎患者的平均 BMI 较高,但三组高血压、高胆固醇患病率等其他危险因素水平无差异。

分析显示,重度牙周炎组的平均糖化血红蛋白水平最高(6.3%),其次是轻中度组(6.1%)和无牙周炎组(5.7%)。

轻中度组和重度牙周炎组的疑似糖尿病和糖尿病前期患病率也更高。重度牙周炎组、轻中度组和无牙周炎组的疑似糖尿病患病率分别为 23%、14% 和 10%,糖尿病前期患病率分别为 47%、46% 和 37%。

此外,研究还发现,重度牙周炎组、轻中度组和无牙周炎组之前未诊断的糖尿病患病率分别为 18%、10% 和 8.5%。

研究者表示,虽然该研究不能说明牙周炎与糖尿病之间存在因果关系,但提示在牙科门诊中对重度牙周炎患者进行糖尿病筛查,可能是避免糖尿病并发症的一种有效方法。



本版编译 牛艳红

每天摄入 800 g 水果和蔬菜最健康

世界卫生组织推荐,每人每天至少摄入 5 份水果和蔬菜。而近日英国学者对 95 项研究中约 200 万人数据的分析发现,每天摄入 10 份水果和蔬菜时获益最大。(Int J Epidemiol. 2 月 22 日在线版)

通常 1 份水果或蔬菜的份量为 80 g,当每天摄入 800 g (10 份) 水果和蔬菜时,患病和早死的风险最低。

数据显示,与基本不吃水果和蔬菜者相比,每天只摄入 200 g (2.5 份) 者即可观察到健康获益,卒中、冠心病、心血管病和癌症风险分别降低 18%、16%、13% 和 4%,



早死风险降低 15%。

然而,水果和蔬菜摄入量越大,获益越大。每天摄入 800 g 者的卒中、冠心病、心血管病和癌症风险分别降低 33%、24%、28% 和 14%;早死风险降低 31%,据此估算,全球每年可预防 780 万人早死。

其中,苹果、梨、柑橘类水果、绿叶蔬菜和十字花科蔬菜最有利于降低卒中、心血管病、心脏病和早死风险。

中年高心脏风险者晚年痴呆风险也高

在美国卒中学会国际卒中大会上,美国学者报告的一项研究显示,中年时期伴有糖尿病、高血压、吸烟等心脏病危险因素者,晚年发生痴呆的风险升高。(源自 ScienceDaily)

研究者表示,中年血管系统的健康状况对于年老时的大脑健康至关重要。

这项研究开始于 1987 年,纳入美国 4 个社区的 15 744 人,其中 1516 人发生痴呆,痴呆风险随年龄

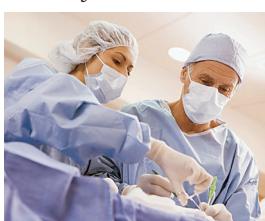
增长而升高。

分析显示,与非吸烟者和既往吸烟者相比,中年吸烟者的痴呆风险升高 41%。与血压正常者相比,高血压和高血压前期患者的痴呆风险分别升高 39% 和 31%。

此外,中年糖尿病患者较非糖尿病患者的痴呆风险升高 77%。糖尿病所带来的风险基本相当于目前已知的最重要的痴呆遗传危险因素。

经桡动脉介入且当天出院每年可节省数亿美元

美国一项研究发现,对于择期经皮冠脉介入治疗(PCI)的患者,若经桡动脉途径且当天出院,不仅能减少并发症,而且可大幅减少住院费用。(JACC Cardiovasc



Interv. 2017;10:342)

研究者分析了 Cath PCI 注册研究中近 28 万例 PCI 患者,患者均适合当天出院。其中,9% 的患者行经桡动脉途径 PCI,并且 5.3% 当天出院。

结果发现,经桡动脉途径 PCI 且当天出院的患者,花费为 13 389 美元;而经股动脉途径 PCI 并住院过夜的患者花费为 17 076 美元,一次 PCI 手

术相差 3689 美元。

对于每年行 1000 例择期 PCI 的医院而言,如果能将 30% 的手术改为经桡动脉途径 PCI 且当天出院,可节省约 100 万美元。如果以此推算,在全美范围可年省 3 亿美元。

研究者指出,医院或应改变 PCI 诊疗路径,使更多的患者接受经桡动脉途径 PCI 并在当天出院,从而改善预后和节约费用。

我国约 1.1 亿成年人患代谢综合征

中国疾病预防控制中心营养与健康所丁钢强等研究发现,2010-2012 年,我国 ≥ 18 岁成年人代谢综合征(MS)患病率为 11.0%,据此估算,我国约 1.1 亿成年人患 MS。(中华流行病学杂志. 2017;38:212)

从不同年龄人群 MS 患病率来看,在 50 岁以前男性高于女性,在 50 岁以后女性高于男性(图 1)。研究者认为,这是由于我国成年女性的体质指数(BMI)从 40 岁开始高

于男性,且在 70 岁以前随着年龄增高差距有增加趋势,使得女性人群在中年以后超重/肥胖率高于男性,MS 也呈现女性高于男性的状况。

从城乡分布来看,城市居民(50.7%)的 MS 患病率高于农村居民(49.3%)。

MS 各组分中,以血脂异常率和超重/肥胖率最高,分别为 33.7% 和 32.3%,高血压率为 22.4%,血糖升高率为 16.2%。人群中具有至少 1 种 MS 异常

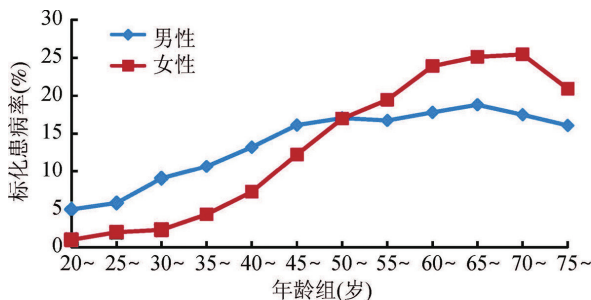


图 1 不同年龄组的 MS 标化患病率

项目的发生达到 68.4%。

研究者指出,与 2002 年相比,10 年间我国成年人 MS 患者增加了约 5000 万人。MS 已成为我国严重的公共卫生问题。

该研究采用 2010-2012 年中国居民营养与健康状况监测数据,纳入全国 31 个省份 150 个监测点的 104 098 名 ≥ 18 岁成年人。