

防治糖尿病视网膜病变的方法

□崔京卫

糖尿病视网膜病变是糖尿病患者常见的并发症之一，严重影响了患者的视力和生活质量。本文将为大家介绍防治糖尿病视网膜病变的方法，帮助读者更好地了解 and 应对这一健康问题。

一、综合管理血糖、血压和血脂

1. 血糖监测和控制：糖尿病患者必须重视血糖监测，这不仅仅是每天的血糖测量，还包括定期的糖化血红蛋白(HbA1c)检测。糖化血红蛋白能够反映过去两到三个月的平均血糖水平，是评估长期血糖控制效果的重要指标。患者应在医生指导下，根据血糖监测结果调整药物剂量或胰岛素注射方案，确保血糖稳定在目标范围内，防止血糖过高或过低。血糖监测还可以帮助患者识别和预防低血糖事件，提高生活质量。

2. 血压管理：糖尿病患者通常伴有高血压，因此血压管理同样至关重要。定期测量血压，保持在正常范围内，有助于预防糖尿病并发症。患者应注意饮食中的盐分摄入，避免高盐食物，并遵循医生建议服用降压药物。适当的运动也能帮助降低血压，减轻心血管负担。

3. 血脂控制：血脂异常是糖尿病患者常见的问题，高血脂会增加心血管疾病的风险。患者应定期检测血脂水平，保持低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和甘油三酯在正常范围内。饮食方面，应减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，选择健康脂肪来源如橄榄油、鱼类和坚果等。结合药物治疗，如他汀类药物，可以有效降低血脂水平，预防动脉粥样硬化等心血管疾病。

通过综合管理血糖、血压和血脂，糖尿病患者可以有效降低并发症的风险，包括糖尿病视网膜病变等眼部疾病。定期体检和专业医疗指导是保持健康的关键。

二、定期眼部检查

1. 眼底检查的重要性：糖尿病视网膜病变是导致视力丧失的重要原因之一，早期发现和及时治疗是防止视力受损的关键。眼底检查可以帮助医生观察视网膜上的微小血管变化，检测出早期的病变迹象，如微血管瘤、出血点和新生血管等。这些病变在早期阶段通常无明显症状，只有通过专业的眼底检查才能发现。早期发现可以及时采取治疗措施，防止病情恶化，保护患者的视力。

2. 检查频率和方法：糖尿病患者应根据个人情况和医生建议，定期进行眼底检查。一般建议每年进行一次详细的眼底检查，若患者已有视网膜病变或其他眼部并发症，应增加检查频率，可能需要每3到6个月检查一次。眼底检查的方法包括眼底镜检查、眼底照相、荧光素血管造影和光学相干断层扫描(OCT)等。选择专业的眼科医生进行检查，可以确保病变的早期发现和精准诊断，为后续治疗提供有力依据。

三、治疗方法和药物介绍

1. 激光治疗：激光光凝治疗是治疗糖尿病视网膜病变的一种常见方法，通过激光光束凝固病变区域，减少或阻止新生血管的生成，防止病变进一步发展。激光治疗主要用于增生性糖尿病视网膜病变，可以有效减少视网膜出血和视力丧失的风险。激光治疗通常在门诊进行，过程相对简短，患者无需住院。治疗后，患者可能会感到轻微的不适或视力模糊，通常几天后即可恢复正常。

2. 注射治疗：抗血管内皮生长因子(VEGF)药物注射是近年来治疗糖尿病视网膜病变的新兴方法。这类药物通过抑制

新生血管的生成，减少视网膜渗漏和水肿，有效改善视力。常用的VEGF抑制剂包括雷珠单抗、贝伐单抗和阿柏西普等。注射治疗通常在眼科门诊进行，患者需要定期注射，根据病情决定注射频率。注射治疗的效果因人而异，但对于早期和中期病变患者来说，是一种重要的治疗选择。

3. 手术干预：对于严重的糖尿病视网膜病变患者，尤其是已经出现玻璃体出血或牵拉性视网膜脱离的情况，可能需要手术干预。玻璃体切除术是一种常见的手术方法，通过切除病变的玻璃体和出血，解除视网膜的牵拉，改善视力。手术风险相对较高，但对于严重病例，可以显著改善患者的视力和生活质量。术后需要严格遵循医生的护理指导，定期复查，防止并发症的发生和病情的反复。

综上所述，糖尿病视网膜病变的防治需要患者和医生共同努力，通过有效的血糖控制、定期的眼部检查以及科学的治疗方法，可以有效预防和减轻病变带来的损害。希望本文所介绍的方法能够帮助更多的糖尿病患者及早发现、及时干预视网膜病变，保障视力健康和

(作者单位：菏泽医学专科学校附属医院)

消化不良让你苦不堪言？这里为你想办法

□田甜

你是否曾经历过餐后腹胀、腹痛，或是恶心、呕吐的困扰？这些症状往往指向一个共同的问题——消化不良。那么，究竟是什么原因导致了消化不良？我们又该如何改善这一状况呢？

消化不良，作为一种常见的胃肠道问题，影响着许多人的日常生活。它可能源于多种因素，包括饮食不当、生活习惯不良，甚至某些潜在的健康问题。了解这些原因，并采取相应的措施，对于缓解消化不良的症状至关重要。

首先，让我们来探讨一下消化不良的常见原因。饮食不当是导致消化不良的主要原因之一。暴饮暴食、过量摄入油腻、辛辣或刺激性食物，都可能导致胃肠道负担加重，引发消化不良。此外，饮食不规律、长时间空腹或暴饮暴食，也容易破坏胃肠道的正常生理功能。

生活习惯不良也是导致消化不良的重要原因。缺乏运动、长时间久坐或熬夜，都可能影响胃肠道的蠕动，导致食物在胃中滞留时间过长。此外，精神压力大、情绪波动等心理因素，也可能通过影

响胃肠道神经功能，进而引发消化不良。

某些潜在的健康问题，如胃肠道疾病、胆囊疾病、糖尿病等，也可能导致消化不良。这些疾病可能直接影响胃肠道的消化功能，使得食物难以被有效分解和吸收。

针对以上原因，我们可以采取一系列措施来改善消化不良的症状。

首先，调整饮食是关键。保持饮食均衡，多吃易消化的食物，如蔬菜、水果、全谷类等。避免过多摄入油腻、辛辣、刺激性食物。同时，注意饮食规律，避免暴饮暴食，定时定量进食。

其次，改善生活习惯也至关重要。适当增加运动量，如散步、慢跑等有氧运动，有助于促进胃肠道蠕动，缓解消化不良症状。保持良好的作息习惯，避免熬夜和长时间久坐。

再次，在探讨消化不良的改善建议时，我们还不得不提及心理调适的重要性。现代医学研究表明，心理因素与消化系统的健康息息相关。长期处于焦虑、抑郁等不良心理状态下，不仅会影响胃肠

道的正常蠕动，还可能加重消化不良的症状。保持良好的心态，学会调节情绪，对于缓解消化不良至关重要。我们可以尝试通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式来放松心情，减轻压力。同时培养一些兴趣爱好，如绘画、音乐、阅读等，也有助于转移注意力，提升心情。

最后，建立健康的生活方式也是改善消化不良的重要一环。除了饮食有节、起居有序外，戒烟限酒也至关重要。烟草和酒精中的有害物质会刺激胃肠道黏膜，加重消化不良的症状。因此，戒烟限酒对于改善消化功能具有重要意义。

如果消化不良的症状持续不减或者加重，我们应该及时就医，寻求专业医生的帮助。医生会根据患者的具体情况，进行详细的检查和诊断，从而找出消化不良的根本原因，并制定相应的治疗方案。

消化不良虽然是一种常见的胃肠道问题，但只要我们深入了解其成因，并采取科学合理的改善措施，就能够有效缓解症状，提升生活质量。需要强调的是，消化不良并非一蹴而就的问题，它需要

我们长期的关注和调理。在日常的生活中，我们应该时刻保持警惕，注意饮食卫生，保持规律的作息，以及维持良好的心态。只有这样，我们才能有效地预防消化不良的发生，享受健康、快乐的生活。

在这个快节奏的时代，我们常常因为工作繁忙而忽视了自己的身体健康。消化不良作为一种常见的健康问题，更是被许多人所忽视。然而，身体是革命的本钱，没有健康的身体，我们又怎能更好地工作和生活呢？

所以，让我们从现在开始，重视起自己的身体健康来。从饮食做起，合理搭配，营养均衡；从作息做起，保证充足的睡眠，规律作息；从心态做起，保持乐观积极的心态，面对生活中的挑战和压力。只有这样，我们才能拥有一个健康的身体，远离消化不良等健康问题的困扰。希望每个人都能拥有健康的身体，享受美好的生活。让我们携手共进，为构建和谐社会、实现全民健康的目标而努力奋斗！

(作者单位：解放军火箭军特色医学中心消化内科)

手足口病的常见症状与预防措施

□李安英

手足口病(简称HFMD)是一种由多种肠道病毒引起的急性传染病，主要影响婴幼儿。其主要特征是手、足、口腔等部位出现疱疹或溃疡。该病具有高度传染性，且在幼儿园和学校等人群密集场所易于传播。本文将介绍手足口病的常见症状及其预防措施，帮助大家更好地保护儿童的健康。

一、手足口病的常见症状

1. 发热：手足口病的早期症状通常是突然发热。体温一般在38℃至39℃之间，持续1至2天。发热通常伴随其他全身症状，如乏力、食欲不振和咽痛。发热是身体对抗病毒感染的自然反应，虽然体温升高让人感到不适，但它实际上是身体免疫系统发挥作用的表现。因此，在发现孩子突然发热时，家长应密切观察，及时采取措施降温，并注意补充水分，避免脱水。

2. 口腔溃疡：发热后1至2天，口腔内会出现小疱疹，逐渐演变为溃疡。这些溃疡通常出现在舌头、牙龈、颊黏膜等部位，呈红色或灰白色，伴有疼痛，影响进食和饮水。口腔溃疡的疼痛可能导致孩子食欲下降，进食困难，这时家长可以准备一些清淡、易消化的食物，如粥、汤等，避免过热、过辣的食物，以减少对溃疡的刺激。

3. 皮疹：除了口腔溃疡，手足口病还

会在手掌、脚掌、臀部和其他部位出现皮疹。这些皮疹为红色小斑点或疱疹，直径约2至5毫米，可能伴有轻度瘙痒或疼痛。皮疹的出现通常不伴随严重的瘙痒，但孩子可能会因为不适而抓挠皮肤，这样容易导致皮肤感染。家长应注意保持皮疹部位的清洁，避免孩子抓破皮疹，并可以在医生的建议下使用一些止痒药物来缓解不适。

4. 其他症状：某些情况下，手足口病还会引起其他症状，如腹痛、呕吐、腹泻和咳嗽。这些症状的出现往往表明病毒已经影响到消化道或呼吸道。少数严重病例可能出现神经系统并发症，如脑炎、无菌性脑膜炎等，需要及时就医。当孩子出现这些症状时，家长应特别警惕，及时带孩子去医院检查，避免病情加重。

5. 年龄3岁以下、病程3天以内和EV-A71感染为重症高危因素，下列指标提示患儿可能发展为重症病例危重症：(1)持续高热且体温大于39℃，常规退烧效果不佳；(2)神经系统表现：出现精神萎靡、头痛、眼球震颤或上翻、呕吐、易惊、肢体抖动、吮吮无力、站立或坐立不稳等；(3)呼吸异常：呼吸增快、减慢或节律不整。安静状态下呼吸频率超过30~40次/分；(4)循环功能障碍：心率增快(>160次/分)、出冷汗、四肢末梢发凉、

皮肤发花、血压升高、毛细血管再充盈时间延长(>2秒)；(5)外周血白细胞计数升高；外周血白细胞计数 $\geq 15 \times 10^9/L$ ，除外其他感染因素；(6)血糖升高：出现应激性高血糖，血糖 $> 8.3mmol/L$ ；(7)血乳酸 $\geq 2.0mmol/L$ 。出现循环功能障碍时，通常血乳酸 $\geq 2.0mmol/L$ 。

二、手足口病的预防措施

1. 保持手部卫生：①勤洗手：家长和儿童应养成勤洗手的习惯，尤其是在饭前便后、外出回家后、处理孩子尿布或便后、接触患病儿童后等情况下。使用肥皂和流动水洗手，至少洗20秒。洗手时应注意手掌、手背、指缝和指尖等部位，确保彻底清洁。②使用洗手液：在没有流动水的情况下，可以使用含酒精的免洗洗手液来清洁手部。免洗洗手液便于携带，适合在外出时使用，但应确保选择正规品牌，避免劣质产品。

2. 保持环境卫生：①定期消毒：对儿童常接触的物品，如玩具、餐具、奶瓶、奶嘴等，进行定期清洗和消毒。使用含氯消毒剂擦拭。消毒时应注意物品的各个细节部分，确保没有遗漏，同时要避免化学消毒剂残留，影响孩子健康。②空气流通：保持室内空气流通，定期开窗通风，特别是在幼儿园、学校等人群密集的场所。良好的空气流通有助于减少病毒在空气中的

浓度，降低感染风险。家长也可以使用空气净化器来改善室内空气质量。

3. 避免接触感染源：①避免近距离接触：家长应避免带孩子去人群密集的公共场所，尤其是在手足口病流行期间。尽量减少与患病儿童的接触。手足口病主要通过密切接触传播，避免不必要的社交活动可以有效降低感染几率。②隔离患儿：如果家中有儿童感染手足口病，应及时隔离患儿，避免其与其他儿童接触，直至症状完全消失。隔离期间应保持患儿的生活环境清洁，家长在照顾患儿后应立即洗手，防止病毒传播给其他家庭成员。

4. 增强免疫力：①合理饮食：确保儿童摄入足够的营养，均衡饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物，增强身体免疫力。新鲜水果、蔬菜、全谷类食品和优质蛋白质是增强免疫力的重要来源，家长应注意饮食搭配。②充足睡眠：保证儿童有足够的睡眠时间，规律作息，有助于增强免疫功能。睡眠不足会削弱身体抵抗力，家长应确保孩子每天有充足的睡眠时间，尤其是在手足口病流行期间。③适量运动：鼓励儿童进行适量的户外运动，增强体质，提高抗病能力。运动不仅可以增强体质，还能促进孩子的心理健康，但应避免在病毒高发季节在人群密集处，进行过多的户外集体活动。

(作者单位：山东省济南市儿童医院)