

南阳市眼科医院糖尿病眼病防治筛查中心主任王铮提醒——

糖尿病视网膜病变 隐形的“致盲杀手”

随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,我国目前糖尿病患病率明显增高,随之而来的并发症也越来越多。糖尿病视网膜病变是常见的糖尿病眼部并发症之一,也是一种严重影响视力甚至致盲的进行性眼病。

南阳市眼科医院糖尿病眼病防治筛查中心主任王铮提醒,预防糖尿病视网膜病变要注意以下几个方面:

血糖管理

血糖管理是指在药物的帮助下,让糖尿病患者的血糖指数接近或达到正常水平。假如患者出现了糖尿病视网膜病变,那么空腹血糖就要控制在4.6~6mmol/L,餐后两小时血糖5~8mmol/L。糖尿病患者不仅要严格控制血糖,而且要注意控制血压和血脂。

饮食管理

饮食管理是指患者通过科学的饮食管理和调控,保持餐后血糖的稳定,如尽量不吃或少吃糯米精面,可以吃些粗粮;少吃主食,多吃蔬菜,蔬菜种类尽量多样化,保证营养丰富全面;少喝粥类,如大米粥、小米粥等,因为粥类食物会使餐后血糖迅速升高,加快糖尿病视网膜病变的进展。

眼底检查

糖尿病在确诊之日起,就应该立即到正规医院做详细的眼底检查,之后每年做一次。医生能够根据眼底视网膜的状况,来判断患者视网膜病变处在什么阶段,以便采取相应干预措施对血糖、血压和血脂进行管

理。糖尿病患者做眼底检查非常重要,可以做到早发现、早干预、早治疗,留住宝贵视力。

温馨提示

南阳市眼科医院为提高糖尿病患者对视网膜病变的重视,特别成立糖尿病眼病筛查中心,免费对糖尿病患者开展眼底检查。检查项目有:免散瞳眼底照相、眼底镜、裂隙灯、视力、血糖、血压等。欢迎广大糖尿病患者参加并相互转告。(李霞)

专家介绍

王铮,副主任医师,南阳市眼科医院糖尿病门诊和糖尿病眼病筛查中心主任,中华医学会糖尿病分会会员,南阳市心血管学会委员,南阳市内分泌学会委员。自2009年以来历经眼科专业、心电图专业、普通内科专业、全科医学专业、内分泌专业、糖尿病专业的学习,并先后完成了全科医学的岗位培训、糖尿病专业的进修学习,既具有全科医学的扎实基本功,又有丰富的糖尿病专科理论知识和临床经验。面向住院及门诊患者提供糖尿病疾病咨询、健康教育、血糖管理、围手术期血糖控制、随访、糖尿病眼部并发症的防治及免费筛查等诊疗服务。⑩9

中心地址:中州大道院区(金玛特隔壁)三楼321诊室
联系电话:63268636



手脚冰凉怎么办

中医认为,温煦阳气、濡养阴血,才能维持四肢温暖。四肢不温,难以回暖,与“郁”和“虚”有关。例如,阳气虚弱者易受寒邪侵袭,肢体冷感明显,长居室内且活动少者更甚;阴血不足者不能濡养四肢,导致血虚、手足寒凉;脾胃虚弱者消化吸收差,易出现气血生化不足、四肢发冷。⑥

冬季宜进行“日光浴”,背对阳光,温暖背部,温通膀胱经气,30分钟左右为宜,有助于肾中阳气升发。

采用中医外治疗法,艾灸合谷、关元、气海、足三里等穴位,可以温经散寒,促进气血运行。背部膀胱经拔罐可以疏

经通络,调整阴阳平衡,激发气血运行,常用于气滞血瘀所致的四肢不温。选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚,可以温经通络,改善手脚冰凉等症状。

适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等温热性食物,有助于温煦机体阳气,散除寒气。食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物,能促进气血濡养四肢。

有氧运动可促进血液循环,激发机体阳气。阳气不足者,还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法,导引四肢气血运行。⑩9

(据《人民日报》)

儿童频繁尿床 警惕遗尿症

□南阳市儿童医学中心 吴莹

什么是遗尿症

儿童夜间遗尿症,俗称尿床,大部分可自愈,部分患儿可伴随至青春期甚至成年,极易造成患儿学习下降、自卑、社交障碍等心理伤害。

5岁以上儿童,每周2至3个夜晚尿床属于轻度遗尿,每周4至6个夜晚尿床属于中度遗尿,每周7个夜晚都有尿床属于重度遗尿。

为什么会遗尿

根据目前研究表明,夜间遗尿与遗传因素、夜间抗利尿激素分泌不足、睡眠觉醒障碍、膀胱功能异常等因素有关。

从中医角度讲,遗尿多因下元虚寒或肺脾气虚,或肝经湿热所致。肾主闭藏,开窍于二阴,主司二便。若肾气不足,下元虚寒,则膀胱不约,不能制约水道而致小便自遗。肺为水之上源,具有调节水道、摄纳与排泄之作用,肺气不足则上虚不能制下,膀胱摄制无权而致遗尿。肝失疏泄,湿热下注于膀胱可致遗尿。

家长能做什么

鼓励白天正常饮水,晚餐宜早宜清淡,饭后不宜剧烈活动或过度兴奋。睡前2小时禁饮水和禁食水分较多的食品。睡前排尿,改善便秘。

同时家长应该少一点指责,多一些鼓励,以减轻孩子的心理负担。

治疗方法

目前遗尿的治疗方法主要有口服去氨加压素、遗尿报警器、膀胱功能训练、中医治疗。

口服去氨加压素:适合夜尿多的患儿,效果明显,但服药注意事项多,易漏服,停药易复发。

遗尿报警器:适合夜间尿床一次的患儿,无毒副作用,但起效慢,需长期使用至形成条件反射。

膀胱功能训练:适合膀胱容量过小的孩子,起效慢。

中医治疗:包括中药、针灸、艾灸、耳穴压贴、穴位贴敷等,从整体上调理阴阳气血,增强膀胱控制能力,根据不同证型的遗尿症患儿或温补肾阳,或清利湿热,或补脾益肺。依从性高,不良反应少,效果稳定。

起居应顺应时令、早睡早起。早睡可使阳气收敛,早起可使肺气舒展。每日最好有7至8小时的睡眠时间。保证睡眠充足,有助于增强体质。

南阳市儿童医学中心儿童健康发展中心儿童保健科中医保健门诊开展以上治疗项目,通过精准辨证施治,为孩子健康成长保驾护航。⑩9



人体内有哪些造血器官

在胎儿的胚胎早期,血细胞是由胚的卵黄囊生成的,到胚胎成熟期,便由胎儿的肾、脾、肝和淋巴组织生成,到了成年,血细胞主要由骨髓制造。

骨髓是人体的造血“工厂”,主要存在于脊椎、肋骨、肋骨、胸骨以及股骨、肱骨等长骨的近端。骨髓中的骨小梁把骨髓分成许多如蜂窝状的小洞,这就是血细胞的“故乡”。红骨髓中有很多造血的干细胞,是形成各种血细胞的“种子”。干细胞能分化出原始红细胞、原始粒细胞、原始单核细胞、原始淋巴细胞和原始巨核细胞,再由这些原始细胞繁衍各自的后代,发育成各种血细胞,如红细胞、白细胞等。骨髓中的巨核

细胞又可生成血小板,骨髓的造血速度是非常快的。骨髓的造血功能,也会受到一些化学物质、放射线和某些药物的影响,使造血能力下降,造成患者病理改变,如再生障碍性贫血等。

脾脏 脾脏在胎儿三个月时就开始造血,主要制造红细胞和粒细胞。胎儿到四五个月时,开始制造淋巴细胞和单核细胞。胎儿长到七八个月,脾脏才把造血任务交给骨髓。

肾脏 红细胞的生成需要一种造血的调节因子——红细胞生成素,这种红细胞生成素的发源地是肾脏,并对红细胞生成有重要作用,它可以刺激骨髓不断制造红细胞。

淋巴组织 人体内的淋巴组织,可以制造淋巴细胞。

由于人体内各个造血器官不断地制造出新的血细胞,因而保证了血液中各种血细胞新陈代谢的动态平衡。⑩9

