

今天是联合国糖尿病日,专家提醒:

## 警惕糖尿病 防止并发症

今天是第十个联合国糖尿病日,今年的主题是“着‘眼’糖尿病”,目的是呼吁大家重视糖尿病和糖尿病并发症的筛查,其中尤其关注糖尿病眼部并发症的筛查。

专家提醒,糖尿病本身并不可怕,可怕的是并发症,各种并发症是导致患者生活质量下降、死亡率增高的主要原因。平时如果积极调整生活方式,严格控制血糖及综合控制血压、血脂等危险因素,做到早诊断、早治疗,就可减少或延缓并发症的发生。

□记者 魏应钦

### 慢性并发症最折磨人

解放军152医院神经内分泌科主任、主任医师岳慧丽介绍说,糖尿病是由于胰岛素不足或胰岛素的细胞代谢作用缺陷所引起的葡萄糖、蛋白质及脂质代谢紊乱的一种综合征,其特征是血中葡萄糖含量异常升高及尿中出现葡萄糖。血糖过高时可出现典型的“三多一少”症状,即:多尿、多饮、多食及体重减少,且伴有疲乏无力。

“糖尿病本身并不可怕,它的可怕之处在于会引起其他并发症,例如视物模糊、手脚麻木、蛋白尿、肾功能不全、尿毒症、冠心病、心脏病等。”岳慧丽说,糖尿病的发生除了遗传基因外,主要是不健康的生活方式和不良习惯造成的。

糖尿病的并发症分为急性和慢性两种。急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗综合征和糖尿病乳酸性酸中

毒。慢性并发症包括糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变、下肢血管病变、糖尿病足和心脑血管疾病。

### 视网膜病变或致失明

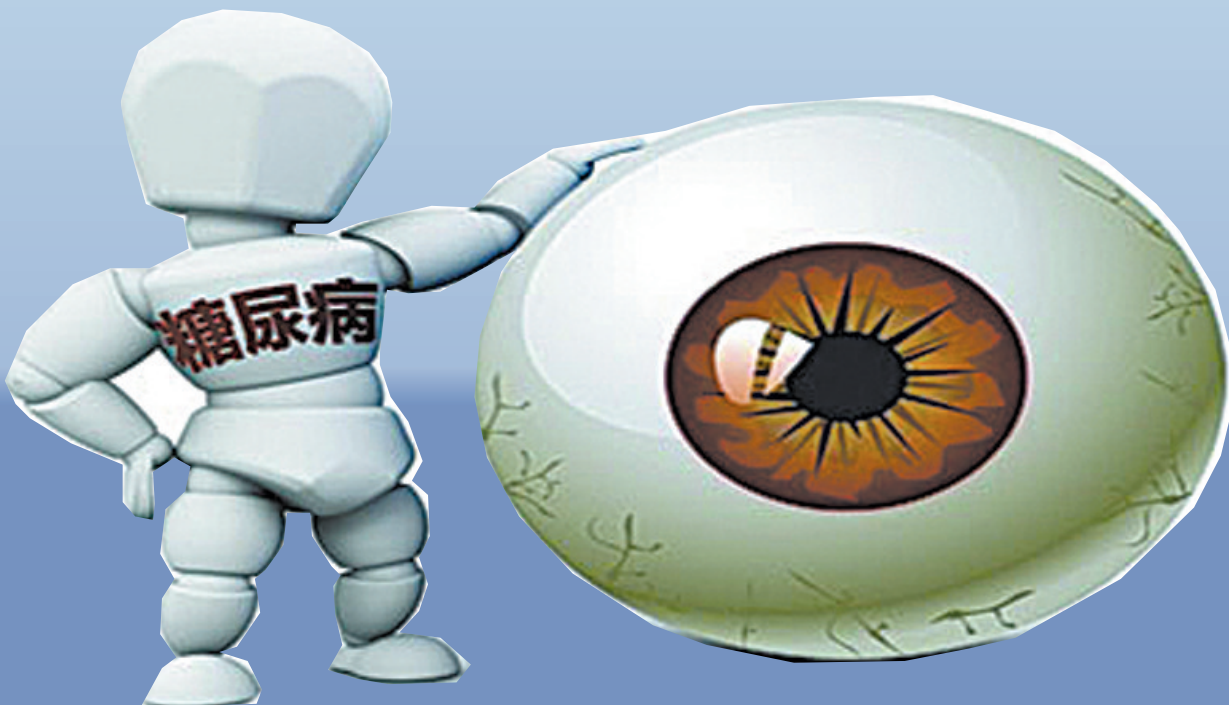
“今年联合国糖尿病日的主题是着‘眼’糖尿病,呼吁大家重视糖尿病眼部并发症的筛查。”岳慧丽说,眼睛的特点是血管细微、器官脆弱,很容易受高血糖影响。由于器官脆弱,所以哪怕是轻微的缺血、缺氧也会影响视力。糖尿病各种各样的眼部病变中最常见的是视网膜病变,其对视力影响最大,会出现视物模糊、视力减退,眼前暗影,眼底黄斑受损,双眼视野缩小,甚至失明。目前,糖尿病性视网膜病变已成为主要致盲疾病之一,超过三分之一的I型和II型糖尿病患者会发生眼部病变并可能导致失明。尽可能保持血糖、血压和胆固醇接近正常水平,可以有效预防或推迟这些并发症的发生。

### 冬季糖尿病病情易加重

岳慧丽说,目前,我国的糖尿病患者人数正在快速增长。中华医学会糖尿病学分会的调查显示:我国成人中,每10人就有1名糖尿病患者,而处于糖尿病前期的人数更多。我国居民糖尿病的知晓率仍然很低,很多人等到出现视力模糊、糖尿病足、脑血栓、心梗、肾功能不全等严重并发症后,才发现自己已是多年糖尿病患者了。

冬季是糖尿病患者容易加重病情的时期。这个时期,人们普遍饮食增加,活动量减少,加之有的患者用药不及时,从而导致血糖升高,病情反复加重。

另外,需要特别注意的是,有的糖尿病患者诊断比较及时,通过一段时间用药后血糖平稳,日常生活饮食便开始不节制,并且擅自停药,这很有可能导致血糖以及并发症加重。因此,糖尿病患者治疗一定要坚持遵从医嘱,切勿擅自停药。



## 导读

宝宝发高烧时  
眼睛要格外呵护

[C2]

糖尿病患者  
冬季要“三暖”

[C6]

但愿人长久  
光棍不再有

——“寻找鹰城有缘人,双  
十一相约在苏宁”相亲会  
回眸

[C7]

沪指突破压力  
周涨70.72点

[C8]



鹰城微车市



平顶山金融圈



晚报微健康