

慢性病年轻化 请从自我察觉做起

血糖控制不好,当心这个致盲眼病



绘图 吴芳

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

“糖网”,全称为糖尿病性视网膜病变。“以前老年患者居多,现在三四十岁的患者越来越多了。”昨日,市第一人民医院眼科主治医师王晶说,这个病和糖尿病密切相关,有的患者年纪轻轻就险些失明,面临眼睛玻璃体被切除的风险。

血糖控制不好,他右眼几近失明

今年36岁的杜明(化名)被确诊糖尿病有四五年了,他认为自己年轻,一边吃降糖药,一边跟朋友熬夜、贪吃,两年前视力突然下降,才到眼科就诊。

“当时检查发现,他空腹血糖为12毫摩尔每升,餐后两小时达15毫摩尔每升。”王晶说,杜明双眼视力都受到影响,为他做了视网膜激光光凝术,以改善视网膜缺氧缺血的环境,出院时还特意叮嘱他要控制好血糖。

仅仅两年,杜明因右眼玻

璃体积血再次入院。“右眼只能看到眼前晃动的手指,视力下降太快了。”王晶无奈地说。

“‘糖网’的发展与血糖息息相关。如果血糖控制不好,视网膜长期处于高糖的状态,就容易出血、渗液,如果没及时发现、治疗,视网膜长期缺氧、缺血,会继发玻璃体积血或牵拉性视网膜脱落,导致视力快速下降。”王晶说,这次杜明眼疾已无法挽回,只能接受玻璃体切除术,这跟他失控的血糖直接相关。

“糖网”患者20%是中青年,要早发现、早治疗

其实,像杜明这样年轻的“糖网”患者不在少数。“据临床不完全统计,这两年在‘糖网’患者中,20%是40岁左右的中青年人。”王晶说,这些人之所以被“糖网”盯上,主要是因为没有及时发现糖尿病,或发现后不重视,没有规范治疗,导致

糖尿病眼部并发症。

王晶说,“糖网”并不是糖尿病唯一的眼部并发症,还有糖尿病性白内障、糖尿病性黄斑水肿,每个人具体表现不一样,但由此导致的后果是一样的,“都会引起失明或新生血管性青光眼”。

糖尿病引发的视力下降不可逆,一定要重视控糖

“对‘糖网’患者来说,目前的治疗手段有激光、药物和手术。”王晶说,糖尿病带来的视网膜病变是不可逆的,这些手段可阻止病情恶化、维持现状,但是如果患者“好了伤疤忘了疼”,那么情况只会越来越糟糕。

大家需要知道,视力受损并不是“糖网”的最坏结果。“很多患者认为,反正已经看不清了,

就自暴自弃不好好控糖,结果导致新生血管性青光眼,表现为眼压高、眼眶疼,最后仍要做手术,人和钱包都受罪。”王晶说。

医生呼吁大家,糖尿病引发的视力下降不可逆!一定要重视控制血糖,关注视力健康,定期做眼底筛查,包括视力、眼底等情况,发现问题及时就医,一定不要拖。



手脚冰凉咋缓解 试试这个小方子

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

“我冬天容易手脚冰凉,现在天冷,我进屋后要等一会儿才能缓过来。”近日,43岁的刘女士就诊时咨询,她最近感冒了,感觉手脚冰凉的问题更明显了。“有什么方法能缓解症状?”

“如果身体本就亏虚,再受寒邪侵犯导致血脉不通,就会觉得手脚发凉症状更明显,有的还会觉得

肩膀、腰腿部酸痛。”洛阳市中心医院中医科主任王全林说,可以通过服用有温经散寒、养血通脉作用的当归四逆汤组方缓解症状。这个组方有当归、桂枝、白芍、细辛、通草、甘草、大枣等药材,具体用量需由中医根据患者的实际情况而定。

王全林说,如果没有感冒,想缓解手脚冰凉症状,可以试试服用肾着汤,用甘草、白术、干姜、茯苓各3克煮水饮用,还可以用煎药的药渣煮水泡脚。

“从前有只羊”在羊奶粉市场成功“出圈”

——访“从前有只羊”洛阳总经理张锋

新的一年即将到来,许多人都在筹备着给亲朋好友赠送礼物。近日,笔者在朋友圈内频频刷到许多好友赠送的特别的新年礼物——“从前有只羊”羊奶粉,称现在新年送礼物流行“送健康”,还表示现在洛阳掀起了一股购买“从前有只羊”羊奶粉的热潮。

笔者好奇之下,来到位于中州路影院街向北30米的“从前有只羊”店面,走访了总经理张锋。

“我从事大健康产业已经20余年,目前在洛阳拥有10多个店面。”“从前有只羊”洛阳总经理张锋笑逐颜开地说,“我们的产品是乳铁蛋白乳酸菌发酵型羊奶粉,具有以下优势:首先,羊奶经发酵后,营养更容易消化和吸收。其次,发酵型乳酸菌奶粉中的菌群数量高、活力强、存活时间长,肠胃好吸收。最后,发酵型乳酸菌奶粉可直接做成酸奶,方便而且操作简单,丰富了羊奶粉的食用方式。我们的羊奶粉3岁以上人群都可以食用。近几年,人们越来越注重身体健康,当许多人深入了解我们的羊奶粉后,都竞相购买,所以最近在洛阳市场销售特别火热,算是成功



“从前有只羊”洛阳总经理张锋

“出圈”了。”

谈到未来发展,张锋表示,他将坚守梦想,铭记初心,将守护国民健康视为己任,让发酵羊奶粉走进千家万户,为国民健康生活添砖加瓦。

“因为我们的产品质量好,得到了新老顾客的认可和喜爱,现需快速增加店面,所以人手十分短缺,希望有志青年加入我们的团队,共同为大健康产业贡献自己的力量。”张锋对未来十分看好。

如果您平时有喝羊奶粉的习惯或者想尝试羊奶粉,欢迎拨打电话15538589688。

(舍得 文/图)

