

糖友视力好,不代表眼底健康 警惕无声的致盲危机

6月6日全国爱眼日

记者 刘威

每年6月6日是全国爱眼日。眼睛是心灵的窗户,而对于糖尿病患者而言,这扇窗户格外脆弱。很多糖尿病患者虽然视物清晰、视力检查达标,却不知眼底早已发生病变。糖尿病视网膜病变(简称“糖网病”)隐匿性极强,早期几乎没有不适感,等到视力明显下降时,往往已错过最佳治疗时机。记者采访了宁夏医科大学总医院眼科副主任医师赵娟,请她带大家全面认识糖网病。

1

视力正常却早已危机四伏

很多糖友有这样的困惑:明明自己看东西很清楚,视力表上的字也看得见,为什么医生却说我眼底有病变,甚至已经是糖尿病视网膜病变了呢?对此,赵娟解释,我们通常说的“视力好”,往往是指中心视力,也就是眼睛看正前方的清晰度。然而,糖尿病视网膜病变早期,病变往往发生在视网膜的周边区域,这些地方即使出现了微小的出血或渗出,也不会立刻影响到我们的中心视力。因此,很多糖友直到病情发展到一定程度,才后知后觉地发现视力问题,但此时往往已经错过了最佳的干预时机。

2

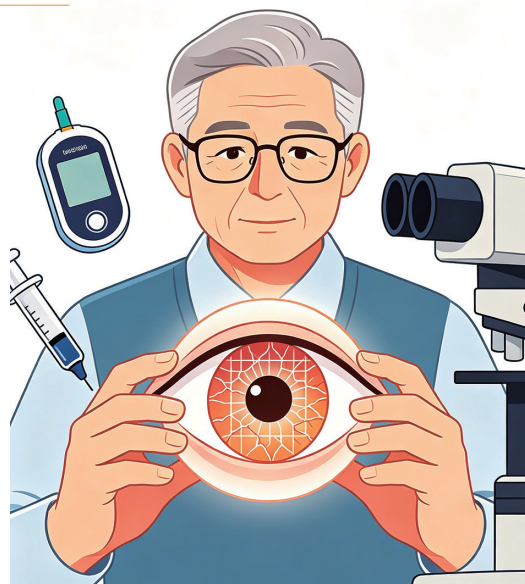
高血糖是如何“侵蚀”眼睛的?

要理解糖网病,首先要明白眼睛的“底片”——视网膜。赵娟介绍,视网膜上布满了密密麻麻的微小血管,为感光细胞提供营养和氧气。长期的高血糖,如同持续的“腐蚀剂”,会缓慢而坚定地损伤这些脆弱的血管。整个病变过程主要分为两个阶段。

第一阶段是“非增殖期”。高血糖导致血管壁的细胞受损,血管壁变得不再结实,就像老化的水管一样,开始出现微小的“鼓包”(医学上称为微动脉瘤),或者发生渗漏,导致血液中的脂类物质(硬性渗出)或血液本身(点状出血)跑到血管外面。这些早期的改变,虽然不会立刻让糖友看不见,但需要密切监测。如果病情持续发展,特别是出现了黄斑水肿(即黄斑区——负责中心视力的关键区域发生水肿),就会严重影响视力。

如果血糖持续控制不佳,病变会进入更危险的第二阶段——“增殖期”。为了应对因血管损伤导致的局部缺血缺氧,身体会启动“自救”机制,命令视网膜长出新的血管来补充血液。但这些新生的血管非常脆弱,就像“豆腐渣工程”,它们不仅不能有效供血,反而容易破裂出血,甚至长入玻璃体,牵拉视网膜,最终导致视网膜脱离,造成严重的、不可逆的视力丧失。

制图:刘威(辅助生成)



3

读懂眼睛发出的“求救信号”

虽然早期糖网病没有明显症状,但随着病情发展,一些信号会逐渐显现。当出现以下情况时,说明可能已经患上了糖网病,需要立即就医检查。

- 视力波动:比如今天看得清,明天看东西又模糊了,这可能是眼底出血或渗出的表现。
- 眼前有“飞蚊”:眼前突然出现大量飘动的黑影,像蚊子或蜘蛛网一样,

挥之不去。这通常是玻璃体出血的典型症状。

- 视野缺损:感觉眼前某个区域有固定的黑影,像被一块布遮住了一样,这可能是视网膜脱离的前兆。
- 视物变形:看直线物体时,感觉线条变得弯曲、扭曲,这可能是黄斑区水肿的表现。

- 夜间视力下降:在光线昏暗的环境下,感觉看东西比以前更困难。

4

只要控制好血糖眼睛就安全了吗?

严格控制血糖是预防和控制糖网病发展的基石。但是,“只要血糖控制稳定了,就不用担心眼睛出问题了吗?”这个想法是错误的。

赵娟具体解释,“糖网病的发生是多种因素共同作用的结果,除了血糖外,糖尿病病程长短同样至

关重要。研究发现,在I型糖尿病患者中,患病15年后,高达97%的患者会出现某种程度的视网膜病变。因此,即使血糖控制得完美,只要糖尿病病程足够长,眼睛依然是‘高危器官’。此外,高血压、高血脂、妊娠、肾病等也是糖网病重要的危险因素。”

5

这些糖友是眼底病变的高危人群

赵娟同时提醒,以下糖友属于糖网病的高危人群,需要格外警惕。

- 病程长的糖友:这是最重要的危险因素。糖友病程越长,患糖网病的风险越高。
- 血糖控制不佳的糖友:长期高血糖是糖网病的罪魁祸首。

- 合并高血压、高血脂的糖友:这些因素会加速血管损伤。
- 妊娠期的糖友:怀孕期间,激素水平变化和生理负担加重,可能诱发或加重糖网病。

- 有肾脏疾病的糖友:肾功能不全与糖网病的发生密切相关。

6

多手段协同守护光明

有数据显示,糖尿病患者失明的风险比非糖尿病患者高出25倍。在20~74岁的成年人中,糖尿病视网膜病变是导致失明的最常见原因。但这并不意味着每一位糖友都会失明。只要早期发现、规范治疗,超过95%的严重视力损伤是可以预防的,且越早治疗,效果越好。赵娟具体介绍了糖网病的治疗手段。

- 全身治疗:继续严格控制血糖、血压、血脂,这是阻止病情进展的根本。
- 激光光凝治疗:对于增殖性糖网病,激光可以破坏视网膜上缺血缺氧的区域,从而抑制新生血管的生长,预防失明。

- 抗血管内皮生长因子药物眼内注射:这是目前治疗糖尿病性黄斑水肿和增殖性糖网病的“王牌”疗法。这些药物可以直接抑制新生血管的生长和渗漏,显著改善视力。
- 玻璃体切割手术:对于已经发生严重玻璃体积血或视网膜脱离的患者,需要通过手术清除积血,修复视网膜。

7

糖友日常这样护眼

预防胜于治疗。赵娟建议,糖友的日常护眼,可以从以下几个方面入手:

- 定期检查不放松:这是最重要的一条。一旦确诊糖尿病,无论视力好坏,都应立即进行全面的眼科检查。之后,根据医生的建议定期复查。通常建议,无糖网病的糖友每年检查一次眼睛;已出现非增殖期病变的,可能每3~6个月检查一次;增殖期病变的,可能需要更频繁的随访。
- 综合管理“三高”:把控制血糖、血压和血脂当成终身事业。这是预防和延缓糖网病进展的“三驾马车”。
- 保持健康生活方式:戒烟限酒,均衡饮食,适量运动。这些看似简单的生活习惯,对保护全身血管健康至关重要。

- 警惕危险信号:一旦出现前面提到的任何眼部异常信号,立即就医,不要拖延。很多患者因为就诊太晚而失去视力。
- 积极配合治疗:如果医生建议进行激光光凝治疗或眼内注射抗血管内皮生长因子药物,请积极配合。这些治疗是目前防止视力丧失最有效的方法。