



扫码下载用稿证书及电子版

2023年10月10日 星期二 编辑:王璐 邮箱:45082064@qq.com 版式:谢敏智



周小平主任

糖尿病视网膜病变（简称“糖网”）是目前全球第一位致盲性眼底病变。最新统计，我国有近1.2亿糖尿病患者，其中发生并发糖尿病视网膜病变的患者占30%到50%。“糖尿病视网膜病变未及时发现和治疗，将导致患者视力不可逆的下降甚至失明。”近日，记者采访郴州市第一人民医院眼科主任周小平时，他向记者介绍，作为郴州市糖尿病视网膜病变防治中心，郴州市第一人民医院眼科团队已在今年9月正式启动全市糖尿病及“糖网病”规范化诊疗培训工作，并指导全市各级医疗机构开展“糖网病”筛查。

在周小平和团队的努力下，“糖网”三级诊疗网在不断完善和强韧，力争让每一个糖尿病患者的“心灵之窗”得到守护。

骨质疏松症是一种以骨量减少和骨组织微结构破坏为特征的全身性骨骼疾病，影响着全球庞大人群的健康。它是一种沉默的疾病，通常在没有任何前期症状的情况下发生骨折。本文旨在为读者提供有关骨质疏松症的基本知识、病因、症状以及预防和治疗方法的全面了解。

骨质疏松症的基本知识

骨质疏松症是一种以骨量减少和骨组织微结构破坏为特征的全身性骨骼疾病。骨质疏松症的特点是骨矿物质密度降低，骨质变薄，骨小梁数量减少，骨脆性增加。当遭受外力时，这些变化可能导致更易骨折。骨质疏松症分为原发性、继发性和特发性三种类型，其中原发性骨质疏松症最为常见，主要发生在绝经后妇女和老年人。

骨质疏松症的病因

骨质疏松症的病因复杂，受到多种因素的影响。主要原因包括：

1. 性别和年龄 女性在绝经后骨质疏松症的发病率显著增高；随着年龄的增长，无论男女，骨量均逐渐减少，骨质疏松症的发病率逐渐上升。

2. 遗传因素 家族中有骨质疏松症病史的人具有较高的发病风险。

“糖网”患者的光明守护者

——记郴州市第一人民医院眼科主任周小平

本报记者 王璐 通讯员 吴蕾 王卉

发现视力下降，“糖网”已是晚期

由于糖尿病患者人群庞大，视网膜病变人群越来越多，糖尿病视网膜病变致盲率已超过白内障。“糖尿病患者出现视力症状，往往已经是晚期，再好的手术也是回天乏术。”周小平每每说到未及时就医的患者，都充满着惋惜。

“之前从来不知道糖尿病会影响视力，不然我一定早点来眼科看看了。”55岁的龙大姐患糖尿病30多年了，今年年初她突然出现眼睛视力下降、视物模糊的情况，检查发现已经是糖网晚期。29岁的曹女士年幼时即被确诊为糖尿病，由于害怕做手术，一直拖到几乎失明才就诊。周小平检查发现，曹女士眼部血管状态极差，“即便手术成功也阻止不了视力的损失。”

“血糖控制得好，也不代表其他并发症不会发生，所以，可别小看眼科检查，那是花小钱办大事。”周小平介绍，第一次被确诊糖尿病后，眼科的检查就应该同期开展了。早期的视网膜病变如果得到及时干预，对视力影响很小且花费少。“糖网”早期只需控制血糖定期复查即可，可一旦发展到5-6期病变，手术费用将动辄一两万元，且效果不理想，严重影响患者生活质量。

建立“糖网”三级诊疗，撑起“光明”保护伞

“糖网”的防治，与健康宣教和基层诊疗能力提升密不可分。“我们不可能靠一家医院就能把全市的患者健康维护好，需要全团队的力量。”2021年，郴州市糖尿病视网膜病变诊疗中心正式落户郴州市第一人民医院，周小平于当年带队下到全市11个县市区，开展糖尿病视网膜病变筛查及规范化诊疗推广，三级诊疗网初步搭建完成。2023年7月，周小平再次向市卫健委申请启动郴州市新一轮糖尿病及糖尿病视网膜病变规范化诊疗培训及筛查工作，进一步织牢三级诊疗网。计划今年9月~11月，郴州市糖尿病视网膜病变防治中心对各县市区进行免费培训及疑难病例免费会诊，县级医院的医务人员均可参加。目前已协助县级医院开展眼底荧光造影10余家，眼底激光治疗5家。

多年来，周小平每年组织举办各类新技术培训班培训专科医师100人次。近5年来带队帮扶郴州所有县区人民医院中医医院及永州、衡阳等基层医院，培养能够独立开展白内障超声乳化手术医生10余名。每年帮扶点双向转诊患者突破1000人次。

家门口“看小病”，上级医院“解难题”

“基层是让患者在家门口‘看小病’的地方，我们就是让患者轻松

‘解难题’的地方。”60岁的陈女士白内障手术台上被发现晶体脱位，对口帮扶的宜章县人民医院立马将其转到郴州市第一人民医院，周小平为其成功施行白内障手术+多焦晶体手术，其视力恢复到0.8，“看近看远都很清楚，感觉眼睛一下子年轻了！”陈女士出院时高兴地表示。

从事眼科诊治、教研工作20余年来，周小平在白内障、青光眼、糖尿病视网膜病等常见眼病积累了丰富的临床经验，2018年主持完成郴州市第一例穿透性角膜移植联合人工角膜+白内障超声乳化+玻璃体切割术高难度四联手术；2019年牵头成立眼整形眼部美容亚学科，开展3D打印技术引导下眼眶骨折修复及眶肿瘤摘除术。牵头成立省内公立医院第一家干眼诊疗中心，目前成为华南区域重要的干眼诊疗及培训中心。2019年~2023年他带领科室每年完成各类眼科手术近5000余台次，年出院患者4500人次，年门诊120000人次，近三年个人完成眼科三四类手术2900余台次，主刀三四类手术全院排名长期稳居第一。先后五次被评为优秀医师，获得市级嘉奖。2020年1月周小平因专业能力突出获聘郴州市第一人民医院“惠爱人才”眼科学科带头人，2020年8月荣获“郴州市最美医师”称号。

什么是骨质疏松症？如何防止和治疗？

3. 生活方式 缺乏运动或体力活动、吸烟、过度饮酒和咖啡因摄入等都可能增加骨质疏松症的风险。

4. 其他因素 营养不良、内分泌失调、药物副作用等也可能导致骨质疏松症的发生。

骨质疏松症的症状

骨质疏松症的症状因个体而异。一些常见的症状包括：

1. 疼痛 骨质疏松症患者可能会出现疼痛，尤其是在站立或行走后。疼痛的部位可能包括腰部、背部、髋部或膝关节等。

2. 身形变化 骨质疏松症患者可能会出现身高变矮、驼背或脊柱弯曲等症状。这些症状主要是由于骨骼结构改变导致。

3. 骨折 骨质疏松症患者容易发生骨折，尤其是髋部、脊柱和手腕等部位。这些骨折可能导致长期残疾或死亡。

4. 呼吸困难 骨质疏松症患者可能会出现呼吸困难等症状，尤其是在运动或躺下时。这可能是由于骨骼结构改变对呼吸系统的影响所致。

骨质疏松症的治疗方法

骨质疏松症的治疗方法主要包括药物治疗、物理疗法和生活方式

调整。药物治疗方面，主要有以下几种：

1. 抗骨吸收药物 包括雌激素、降钙素、双磷酸盐等，可以减少骨质的流失，减缓骨量减少的速度。

2. 促骨形成药物 主要包括甲状腺激素、氟化物等，可以促进骨形成，增加骨密度。

3. 营养补充剂 如鱼油、蛋白粉、牛奶等富含钙质和维生素D的食物，有助于改善骨骼健康状况。

4. 非药物治疗 包括负重训练、低强度震动刺激等物理疗法，可以增加骨密度和骨强度；同时，戒烟限酒、避免过度摄入咖啡因等生活方式调整也有助于预防和治疗骨质疏松症。

骨质疏松症的预防措施

预防骨质疏松症的措施主要包括保持健康的生活方式、建立良好的生活习惯等。具体如下：

1. 均衡饮食 保证足够的钙质和维生素D摄入，每天建议摄入1000~1200mg钙质和400~800IU的维生素D。对于老年人来说，适当增加钙质和维生素D的摄入尤为重要。

2. 规律运动 适当的负重运动有助于增加骨密度和骨强度，如散步、跑步、游泳等。建议每周至少

进行150分钟中等强度的有氧运动或75分钟高强度的有氧运动。

3. 戒烟限酒 烟草中的尼古丁和酒精会影响骨骼健康，应尽量避免或减少吸烟和饮酒。

4. 避免过度摄入咖啡因 咖啡、茶和可乐等饮料中的咖啡因对骨骼有一定的负面影响，应适量控制摄入量。

5. 避免摔倒 对于老年人来说，摔倒是一个重要的风险因素。应采取预防措施，如保持家居环境整洁、使用防滑拖鞋等。

6. 定期体检 通过骨密度检测等检查手段可以及时发现并干预骨质疏松症，建议定期进行相关检查。

7. 关注特殊人群 女性在绝经后阶段应特别关注骨骼健康状况；长期使用某些药物（如激素类药物）的人群也应注意预防骨质疏松症的发生。

总之，骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，对身体健康的影响不容忽视。通过加强对骨质疏松症的预防与治疗方法的学习和宣传教育，可以使更多的人了解骨质疏松症的严重性，从而采取积极有效的措施对该病进行预防和治疗。

河池市环江县人民医院 覃凤罕