本期聚焦

糖尿病也会导致失明

医者提醒：及时防治很重要

本期特邀嘉宾

肖绵绵，副主任医师，晋江市医院晋南分院内分泌科主任。2009年毕业于江苏省南通大学医学院临床医学专业，从事临床工作10余年，曾到泉州市第一医院规培及福建医科大学附属第一医院内分泌科进修。擅长内分泌科常见病、多发病诊治，如糖尿病、肥胖症、甲状腺疾病、垂体肾上腺疾病、痛风等；对糖尿病健康教育等糖尿病患者管理积累了丰富的实践经验。

说起糖尿病，大家应该都不陌生。在我国，糖尿病患者已经接近1.4亿。相当于约每10个人中，就有1位糖尿病患者。然而，很多人不知道的是——糖尿病竟然还会影响眼睛，严重时甚至可能导致失明。

前段时间，“36岁糖尿病小伙险失明”的话题冲上了微博热搜，引起众多关注。大家纷纷发问：为什么糖尿病会危害到眼睛？该怎么预防？本期聚焦，我们邀请了晋江市医院晋南分院内分泌科肖绵绵医生为大家开课。

甜蜜的视力“杀手”

糖尿病是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病，长期高血糖会导致各种并发症，而糖尿病视网膜病变、糖尿病性黄斑水肿等糖尿病眼病便是其中常见的并发症。据统计，每3个糖尿病患者中就有1位会发生糖尿病视网膜病变，其中又有三分之一的患者会发生糖尿病性黄斑水肿。

糖尿病眼病的发生率随着糖尿病病程的延长而显著增加，且与血糖控制水平紧密相关。随着病程的延长，并发症的严重程度会日益增加，10年以上的糖尿病患者有60%~70%并发糖尿病视网膜病变。如果治疗不及时，会有较大致盲风险。正因此，糖尿病眼病也被称为“甜蜜”的视力“杀手”。

糖尿病眼病自查

“糖尿病眼病早期往往症状不明显，患者很难察觉。以糖尿病视网膜病变为例，早期患者可能仅仅感觉视力略微下降，或者偶尔出现眼前黑影飘动等现象，这些细微变化很容易被忽视，或者与近视、老花、飞蚊症等混淆，从而错过早期治疗的时机。”肖绵绵表示，随着病情的不断发展，患者的视力下降会较为明显，看东西也逐渐出现模糊、变形等，而此时病情往往已较为严重。到了病变晚期，患者往往会发生血管破裂出血或造成牵拉性视网膜脱离，此时的视力损伤往往已不可逆。

“糖尿病眼病可怕，但大家也不必过分恐慌。”肖绵绵介绍，糖尿病眼病的高发人群主要是血糖控制不佳、病程较长的糖尿病患者。伴有高血压、高血脂、肥胖等危险因素的糖尿病患者，也需警惕视网膜病变。

糖友守护视力须知

对于糖尿病患者（也称“糖友”），要注意饮食、适当运动、戒烟戒酒，做好血糖监测，并且尽量避免过大的血糖波动，以免对眼睛造成更大的危害。同时，一旦确诊糖尿病，应立即前往专业眼科医疗机构进行眼底检查。此后至少每年检查一次眼底，以便早发现、早治疗，避免病情进一步恶化。如果已发生“糖网”，应根据医生的建议定期复查。

肖绵绵提醒有糖尿病视网膜病变的患者，特别是眼底出血的患者，需避免过度疲劳、长时间用眼，也不宜做剧烈运动及潜水等活动。

晋江市中医院：举办省级研究学习班

11月23日，由晋江市中医院主办的省级糖尿病研究新进展学习班暨“三师共管”研讨会、晋江“名医名院长”大讲坛在晋江市卫健局举行。本次培训班以“糖尿病最新进展”为主题，旨在推动糖尿病防治事业的发展，更好地促进福建省糖尿病专业队伍学术水平的提高及提升医疗服务质量。

厦门大学附属第一医院名誉院长、中华中医药学会糖尿病分会主任委员杨叔禹教授为大家介绍了“三师共管”模式。他表示，“三师共管”是晋江在糖尿病防治领域的创新尝试。该模式通过内分泌专科医师、中医师、健康管理师等多学科协作，为糖尿病患者提供个性化、全面的健康管理。他强调，加强团队协作、提升管理效能、促进糖尿病患者的康复与健康管理是我们的目标，希望能通过本次学习推动晋江乃至全省糖尿病防治事业的发展。

晋江市中医院党委书记陈文添表示，糖尿病作为我国常见的慢性疾病，其防治工作至关重要。希望通过此次学习，大家深入研讨中医药在糖尿病防治中的创新应用，共同提升全市内分泌代谢疾病诊疗技术水平，为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

紧接着，来自全省各医疗卫生单位的专家为与会人员进行了主题授课。泉州市中医院郑晓军教授讲授“六经辨证与临床”的运用。泉州市第一医院张翼教授分享“知行并进——胰岛素强化治疗从基础到进阶的理论变迁”。联勤保障部队第910医院张丽婷教授作“ADA《糖尿病诊疗标准2024》更新点解读”。中国人民解放军联勤保障部队第900医院徐向进教授讲授“糖尿病前期的认识与干预”。福建中医药大学附属人民医院叶彬华教授对“肥胖的阶梯治疗”进行讲解。

值得一提的是，晋江市“名医名院长”大讲坛也是本次活动的亮点，众多医疗界的精英在此分享经验、交流见解，为晋江医疗事业的发展提供了新的思路和方向。今后，晋江市中医院将继续深化“三师共管”模式，为糖尿病患者提供更优质的医疗服务，全力保障人民群众的健康。

共话冬季中医养生

冬季寒冷干燥，是四季中气温最低、日照时间最短的季节，需注意保暖和补充水分。冬季中医养生原则：起居护阳、适当进补、重视养肾、适量运动。

▶本期特邀中医

张滢坦，晋江市中医院风湿病科主任、中医副主任医师、硕士研究生。泉州市第一批青年中医骨干人才，福建省第四批老中医药专家学术经验工作继承人，李灿东全国名中医工作室成员，骆安邦学术流派传承研究工作室成员。

起居护阳重视养肾

起居护阳方面，建议早睡晚起、保持温暖、避免过劳。冬季应顺应自然规律，早睡以养阳气，晚起以待阳光，保证充足的睡眠时间。注意保暖，避免寒邪侵袭，穿着要根据天气变化适时增减，以保持身体温暖。冬季气温低，人体代谢减缓，要注意避免过度劳累，及时休息。

“立冬时节，养生重在防寒养肾。”张滢坦介绍，冬季养生调理，要顺应自然界收藏之势，立冬之后，可适当进补强身，注意防寒防燥，以润燥养阴、护阳补肾为重点。冬季养生重视补肾，而“黑色入肾”，故以食“黑”为补。如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳等，皆是秋冬之交养肾补虚之佳品。

张滢坦为大家推荐一款食疗药膳——五物黑发饮。选用黑豆50克、黑芝麻30克、黑米20克、碎核桃仁10克、去核红枣10克、冰糖适量。将所有材料放入搅拌机中，加入适量水打成浓浆，然后把浓浆倒入锅中，使用中火，边煮边搅拌，煮开后加适量冰糖，再煮3分钟即可。功效：补肾养血，乌发养颜。适合肾气不足，头发干枯易折、易脱或早生华发之人。

适当进补适量运动

冬日养生，适当进补有益身心健康。张滢坦建议，冬日进补，可以结合中医理论进行。冬季气温较低，对应肾脏，肾主封藏，饮食应以补肾为主。根据中医“冬藏”理论，冬季进补应以滋阴补肾为主。

肉类食材，常见如牛羊肉、鸭肉、鹅肉、乌鸡等禽类，以及鳝鱼、鲫鱼等鱼类，尤其羊肉本身属温性，可以补血养精，配以当归活血补血。

谷物食材，如小米、玉米、黑芝麻、红豆、黄豆等，可搭配主食交替食用，既能调整膳食、调高食欲，还有助于补充体能。

蔬菜食材，如韭菜、白萝卜、山药、莲藕、竹笋、胡萝卜、油菜、菠菜等，富含维生素、纤维素等营养元素。此外葱、姜、蒜、花椒、肉桂等辅料，在烹饪时适当加入，也有一定助阳作用。时下气候干燥，人们容易出现口干、眼干、鼻干、皮肤干等阴伤症状，因此食补养身还需注意养阴润燥，宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、鲜枣、石榴、苹果等应季果蔬。

健康课堂

切了肠息肉 定期肠镜筛查不可少

近日，一个读者通过本报健康融媒体平台官方公众微信号“晋江健康驿站”发来了一张肠镜检查单，希望有专业医生帮忙看看。记者随即为其对接到咱厝相关领域的专业医生。晋江市中医院内镜中心王德鋐医生根据肠镜报告作出建议：结肠多发息肉，不大，直径数毫米。但这位读者仍然非常忧心，因为很多人跟他说，息肉要赶紧切掉，不然迟早会癌变，发展成肠癌。那么，体检发现肠道息肉，到底该如何处理？是无视，还是进一步切除呢？

医生提醒：一方面，肠息肉并不总会进展为肠癌，所以大多数患者无需过分恐慌、担忧。另一方面，不少人查出肠息肉后，医生建议最好切除，可他们却不以为然，觉得不痛不痒又不出血没必要管。这两种极端的态度都不可取。要注意的是，部分肠息肉若干年后有可能癌变，最终发展为肠癌。发现了肠息肉，不仅要尽快切除（特别是对于有肠癌家族史的人），术后更要定期做肠镜检查，以防肠息肉悄悄复发，发生癌变。

40岁起关爱肠道健康

很多时候，长了肠息肉不会引起不适，很难引起人们的注意。只有当息肉比较大时，才可能出现腹痛、大便次数增多、大便稀烂、排黑便、大便带血等比较明显的症状。但是，这时的肠息肉很可能已经变成了肿瘤性息肉，甚至已演变为肠癌了。

肠息肉的发现只能靠结肠镜检查。目前，无痛胃肠镜的普及已经完全颠覆传统内镜的受检体验，确保做到舒适诊疗。根据大量临床实践和专家研究，推荐普通人群在50岁时应该做一次肠镜检查。如果属于高危人群，则强烈建议从40岁开始定期做肠镜筛查。

由于40岁以后是肠息肉和肠癌的高发期，王德鋐建议去医院做肠镜检查，及早发现问题。从这个意义上说，定期接受防癌体检、筛查癌症，能早发现早治疗，避免发展到中晚期癌症。这是因为结直肠癌是预防效果最好的癌症之一，一是因为出现癌前病变即肠息肉时，一般需要5~10年才能发展为癌症；二是因为临床上痔疮和直肠癌有很多相似的症状，治疗痔疮时医生“顺便”可筛查，而结肠镜检查能及时发现息肉和肠癌。

从息肉发展到肿瘤只需5至10年

“发现肠道息肉，要及时切除。”王德鋐说，一旦发现肠内有息肉，无论是哪种都应切除。王德鋐介绍，肠息肉比肠癌早发十年左右，很大一部分肠癌都是由肠腺瘤变化而来的。而肠黏膜转变成肠腺瘤性息肉大约需要10年时间，而从腺瘤性息肉转化为肠癌的时间约为5年。因此，在腺瘤性息肉尚未转变为肠癌时就将其摘除，能减少肠癌的发病几率。

记者采访了解到，在门诊中不少患者一听到“要行肠镜下切除，做个小手术”，当即吓得脸都绿了。其实，肠镜下切除和外科手术是完全不同的。王德鋐说，在内镜下治疗时一般你不会感到痛苦，因为肠道和皮肤的神经是不同的，它对切割基本没什么感觉，如果有感觉也是做肠镜寻找息肉时有些不适，但一般都可以耐受。如果实在害怕，也可以选择无痛肠镜，睡一觉便解决了。息肉切除术后基本上就没什么感觉了，术后很快就可以出院，和没做手术差别不大，只是不能做剧烈运动，饮食上稍加注意即可。

息肉易复发，术后一年要复查。需要提醒的是，有肠息肉的患者，并不是切掉息肉就万事大吉，必须坚持随访。约1/3的肠息肉是多发性的，在原部位摘除息肉后，别的部位还可能长出新的息肉，因此肠息肉的复发是无法预防的。曾经有过结肠息肉病史者都应该遵医嘱复查，争取早期发现病变。

专家医讯

晋江市中医院：省级胸外科主任莅临坐诊

本报讯 11月30日，福建医科大学附属协和医院胸外科副主任医师徐驰将到晋江市中医院坐诊、查房、手术。坐诊时间为11月30日（星期六）9:00—11:00，诊室为晋江市中医院门诊二楼206诊室。

徐驰，福建医科大学附属协和医院胸外科副主任医师、医学博士、硕士生导师，晋江市中医院胸外科“双主任制”学科主任。中国医师协会胸外科医师分会首届青年委员、福建省医学会胸外科分会青年委员、福建省医学会胸心血管外科学分会青年委员、福建省医学会创伤学分会委员。长期致力于胸外科领域的临床和教学科研工作，专研胸部肿瘤和微创外科的临床应用。擅长：肺、食管、纵隔及其他胸部良恶性肿瘤的微创外科治疗，尤其在肺结节的良恶性甄别方面准确率高达90%以上；单孔胸腔镜肺叶切除术、复杂肺段切除术、单孔肺叶袖状切除术、胸壁畸形纠治术、肺结节消融术等高难度手术。

预约方式：

电话预约挂号：0595-85891234

公众号预约：关注晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院（总院）—外科—胸外科。

中医院爱国楼门诊部：本周专家门诊预告

本报讯 11月29日—30日，全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家卓泽伟、李书楠、张傑屹将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。预约挂号电话：0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）。

卓泽伟，中医消化内科专家、医学博士、中西医执业医师。师从全国名中医李灿东教授，福建中医药学会中医诊断学分会委员，福建中医药学会健康管理分会委员。擅长：慢性胃炎、慢性腹泻、功能性消化不良、便秘等消化系统疾病的中医诊治。坐诊时间为11月29日（星期五）8:30—11:30，诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部四楼404诊室。

李书楠，中医肿瘤科专家、医学博士，出身中医世家。先后师从全国名中医李灿东教授和岐黄学者、中医眼科名家彭清华教授。擅长：肿瘤的中医辨治；眼底病变、干眼症等眼科疾病的治疗及防控。坐诊时间为11月30日（星期六）8:30—11:30，诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部四楼404诊室。

张傑屹，中医内分泌科专家、医学博士、出身中医世家。先后师从全国名中医李灿东教授和福建省名中医杨叔禹教授。擅长：糖尿病、痛风、高尿酸血症等内分泌疾病的中医辨治。坐诊时间为11月30日（星期六）8:30—11:30，诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部四楼405诊室。

入冬后如何洗澡更健康

入冬之后，气温开始下降，天气也越来越干燥，你还会每天洗澡吗？近日，很多市民洗澡后发现，皮肤开始出现皮屑、疹子，于是减少了冬季洗澡的次数。但也有人仍保持着每天洗澡的习惯。

咱厝知名中医、晋江市中医院皮肤科负责人许志良提醒：冬季洗澡的讲究有不少。例如，洗澡前应先加热淋浴房周边温度，再开始淋浴；洗澡时间不宜过长，搓澡不宜用力过猛；干性皮肤者淋浴后，应及时涂润肤剂，以确保皮肤滋润。只有好好爱护自己的肌肤，按照科学的方式洗澡，才能舒舒服服过冬。

冬季洗澡常见误区

“每次沐浴时，香香的沐浴剂都被当作必用品，多数人认为只有用了沐浴剂才能彻底洗干净皮肤，而且沐浴剂的香气还能愉悦身心。其实，在使用沐浴剂时，还是要根据个体皮肤特质、产生污垢的原因、季节、清洁的频次进行选择。过度清洁，反而会破坏皮肤保护层，导致皮肤干燥。”许志良提醒市民，洗澡的频率、工具并没有严格的规定，且不一定非要每天都进行。其核心目的在于确保皮肤的清洁与健康状态。

谈及冬日洗澡时的误区，许志良表示，在门诊中也常有患者因为皮肤瘙痒而前去就诊。“洗澡水，宜温不宜热。有些人在冬天感到皮肤瘙痒，洗澡时选择50℃左右的烫水淋浴。其实，50℃左右的烫水虽能暂时缓解瘙痒，但同时也破坏了皮肤表面的保护膜，淋浴后会使皮肤更加干燥，导致瘙痒加剧。因此，洗澡时，水温控制在40℃左右为宜（尤其是冬季）。”

不同肤质洗澡也不同

油性皮肤者因为汗液和皮脂分泌较多，易堵塞毛孔，引发痤疮；若户外运动时间较长，淋浴时可适度使用沐浴剂，并借助各种搓澡“神器”进行搓洗，以提高除垢效率和节水节能。同时，沐浴剂不宜过久停留在皮肤上，避免皮肤被过度清洁。干性皮肤者若需每天淋浴，水温应略高于体温，这样既可清洗掉皮肤上的污垢，同时也使毛孔、汗腺保持通畅，提高皮肤的代谢功能和抗病能力。另外，用温水淋浴不仅有利于血液循环，增加呼吸频率，促进新陈代谢，改善组织和器官的营养状态，还可以降低肌肉张力，使肌肉放松。

许志良提醒：皮肤过敏者不宜用热水抑痒，而应及时就医，找到过敏源，或根据医嘱调整日常食物营养搭配。洗澡时间也要注意。饭后血液会大量涌向胃、肠等消化器官，如果此时立刻用热水洗澡，会导致全身血管扩张，血液循环加速，影响消化功能。通常，以饭后至少过半小时洗澡为宜。对于喜欢运动的健身达人来说，运动后立即洗澡，血液会大量急速流向皮肤和肌肉，可能导致心脏和大脑供血不足，出现头昏眼花，甚至虚脱休克等状况。因此，运动后至少过半个小时才可洗澡。

健康问答

冬日适量运动好处多

读者：为何天冷也要运动？

晋江市医院康复医学科陈思衡：冬季进行运动既能强身健骨，又能磨炼意志。此外，还可以促进血液循环、改善心血管、增强免疫力。定期运动可以改善身体的免疫功能，帮助抵御冬季常见的感冒和流感。适量的冬季运动有助于增强心脏功能，降低心血管疾病的风险。运动能促进血液循环，有效预防冬季手脚冰凉等血液循环不畅的问题。正气存内，阴阳调和，气血旺盛，邪不可干。

本版由本报记者吴清华 通讯员 张丽碟采写