

糖尿病性眼病怎样治疗

李凤

(成都市郫都区中医医院, 四川 成都 611700)

糖尿病性眼病在临床上较常见, 由于糖尿病本身发病率较高, 糖尿病是临床上十分常见的一种内分泌代谢疾病, 随着社会的不断发展和现代人生活水平的不断提升, 人口老龄化的转变导致糖尿病眼病成为眼科的常见病。糖尿病性眼病, 除了人们所熟知的糖尿病性视网膜病变和白内障等, 还包含新生血管性青光眼以及屈光不正等多种病症, 这种病症的发生与患者的糖尿病病情有较为密切的关联。在近年来的临床研究中, 对糖尿病性眼病患者进行病情控制时, 不仅需要配合糖尿病的治疗, 还需要选择一种合理的方式使患者的眼部症状得到改善, 这样才能有助于提升患者的治疗效果, 使糖尿病性眼病得到改善。

1 合理的饮食治疗

合理的饮食是纠正代谢紊乱, 并减轻患者胰岛细胞负担的一种关键手段, 这种饮食控制能够使患者的血糖、尿糖和血脂达到或接近正常值, 能够有助于延缓并发症的发生和发展, 有助于维持患者的健康, 使患者能够投入到正常的生活与工作中。糖尿病性眼病在临床上选择饮食疗法的原则是限制患者每日摄入的总热量, 合理对碳水化合物进行分配, 并且做好患者维生素、无机盐以及膳食纤维的补充。尤其是在日常生活中, 合理对总热量进行控制, 是对糖尿病性眼病饮食进行管理的主要因素, 在糖尿病性眼病患者的饮食中, 碳水化合物含量需要逐渐提高, 这是由于较高的碳水化合物饮食, 能够在一定程度上增加周围组织对胰岛素的敏感性并降低胆固醇和甘油三酯, 这种治疗方式有利于降低患者心血管病症的发生。所以我们在日常生活中对糖尿病性眼病患者进行饮食的调节时, 可以适当增加患者体内蛋白质摄入量, 通常占摄入总热能的10%~20%左右即可, 近年来临床研究发现, 蛋白质能够有助于刺激胰岛素的分泌, 使患者的机体功能得到改善。糖尿病性眼病患者在进行饮食调节时, 膳食纤维一定要充足, 膳食纤维在小肠不易被消化, 本身并不能够成为能源, 但能够有效促进唾液和胃液的分泌带来饱腹感, 从而达到减食减重的效果, 患者在接受治疗时应当戒烟戒酒, 吸烟可能会导致患者出现血管痉挛而引发血液循环不畅, 患者一定要戒除烟酒, 这样才能使患者的机体功能恢复。

2 合理的运动治疗

规律运动能使机体内葡萄糖得到消耗, 使人体内胰岛素作用得到改善, 还能有效降低甘油三酯和胆固醇及低密度脂蛋白的浓度, 同时还能升高患者体内高密度脂蛋白浓度, 在日常生活中如保持良好锻炼习惯, 进行持之以恒锻炼, 加上之前提到的严格的饮食控制, 一方面来说能够对体重进行有效控制, 另一方面还能使患者的血糖下降, 改善患者的血管壁弹性, 对于与糖尿病性眼病同时发生的高血压也能够起到一定的预防作用, 这种药物还能够提高抗凝因子的活性, 使患者血液的高凝状态得到改善, 并且还能有助于避免患者出现血栓形成增加循环和呼吸功能, 加快患者的血流, 使患者的血管张力得到有效控制。同时良好的运动还能对糖尿病其他并发症产生一定的预防作用, 能够预防老年人骨的骨质疏松, 使患者的身体灵活性得到增加, 并且还能放松心情, 使患者的生活质量得到进一步提升。值得

注意的是, 在进行运动时, 需要选择一些较为简单的运动, 例如快步走和广播体操等运动, 运动应当在饭后1h开始, 此时患者的血糖值较高, 运动时并不容易出现低血糖的风险。

3 自我监测的康复干预

对于糖尿病性眼病患者来说, 在进行管理时, 一定要做好自我监测, 尽可能避免由于治疗出现的各种风险事件, 患者一定要按照医嘱进行用药, 例如阿司匹林类药物需要餐后服用降糖药物, 也需要按照时间进行严格用药, 这样才有助于提高患者的治疗效果, 避免患者由于糖尿病性眼病出现视觉障碍。二型糖尿病患者的空腹血糖值需要控制在6.1以下, 而患者餐后两小时的血糖值应当尽可能控制在10.0以下, 如果患者的病史较长或者血糖难以控制, 对于这类患者的血糖值控制可以适当放宽, 但是依旧不可过高。对于进行眼部手术的二型糖尿病患者来说, 在治疗过程中可能存在较多的危险因素, 血糖过高可能会加重患者出现机体紊乱的情况, 而影响患者术后的组织修复。所以一般情况下, 建议患者进行手术前, 对血糖值进行有效控制, 控制患者的血糖值在6.7以内, 而最高不可超过8.3, 否则可能会影响患者手术治疗的效果。由于患者在接受手术前, 可能会由于多种原因出现一系列的不良反应, 尤其是患者在手术后, 可能会由于应用激素或者应激反应导致血糖升高。在患者接受手术前, 患者需要应用一系列的方式对内分泌进行调整, 可以选择饮食疗法或者口服药物等, 而在手术后尽可能避免患者的手术后并发症发生, 所以对于患者血糖较高的情况, 患者的血糖如果高于某一个值, 可能就存在关于手术的禁忌证, 所以在对患者进行治疗前, 应当尽可能做好患者的血糖控制, 这样能够保障患者的康复。患者在手术前也需要尽可能做好自我检测, 如果患者在某一段时期的血糖值基本能够维持在6.0以内, 则患者可与医务人员进行沟通, 择期安排患者的手术。

4 药物与非药物的康复干预

糖尿病眼病在目前临床上较为常见, 而在对患者进行药物治疗时常用的方案包括降糖、抑制新生血管形成以及白内障和改善循环等治疗方案, 而在对患者进行治疗时, 则需要根据药物的作用、时间和性质等多项因素做好患者的用药指导, 例如患者如果配合应用阿司匹林类药物, 患者应当在餐后进行治疗, 如果患者在用药过程中出现一系列的问题, 则应当由医务人员对患者进行分析, 了解患者的个体特点, 这样能够使患者的后续治疗工作顺利进行。非药物治疗是近年来形成的一种新型治疗方案, 这种治疗方案主要针对病情较轻, 并且患者血糖本身控制状况良好的患者, 在对患者进行饮食干预时, 每日保持规律饮食, 并且戒除烟酒等不良生活习惯, 可以适当运动来使自身的免疫功能得到提升。对患者进行治疗时, 可以为患者补充叶黄素, 这样能够维持患者的黄斑正常功能, 避免患者眼部受到光损害发生氧化损伤或炎症损伤等。糖尿病性眼病, 在目前临床上的发病率较高, 医务人员需要引起重视, 并且做好患者的后续治疗方案选择, 这样能够使患者的康复质量得到提升, 而患者需要积极配合医务人员开展工作, 以保证自身的康复。