

## 男士视力急剧下降，一查视网膜薄如蝉翼 这种“沉默眼病”正悄悄偷视力

50岁市民周先生(化名)患糖尿病近十年，从未想过血糖问题会偷袭眼睛，让自己的视网膜变得脆弱如纸。几个月前，他左眼突然出现黑影遮挡、视线模糊，到舟山医院就诊后被确诊为糖尿病视网膜病变，眼底血管布满破裂痕迹，玻璃体体积血已完全遮蔽眼底，只能靠手术挽救视力。

糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症。视网膜如同相机的底片，长期高血糖会让眼底微血管变硬变脆，就像泡在糖水里的血管逐渐失去弹性，进而引发微血管瘤、出血、渗出等问题，后期还会催生异常新生血管，最终导致玻璃体出血、视网膜脱离，让视力彻底“掉线”。

这种眼病最凶险之处在于“悄无声息”，临床分为非增殖期和增殖期两个阶段，不同阶段症状差异明显：

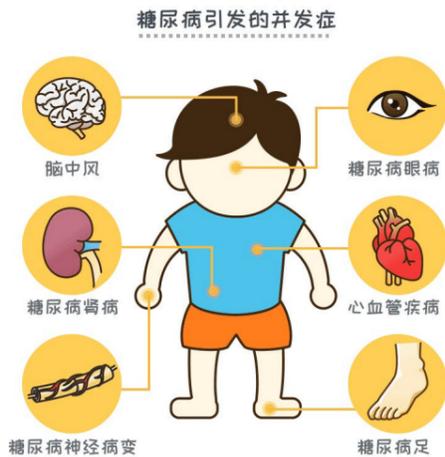
**非增殖期(NPDR)** 早期仅出现少量微动脉瘤或出血点，视力基本正常，极易被忽视；中度时会出现棉毛斑、微血管异常，可能伴随轻度视力下降；发展到重度，静脉呈串珠样改变，视网膜局部缺血缺氧，视力明显受损。

**增殖期(PDR)** 视网膜缺血缺氧会刺激新生血管疯狂生长，伴随纤维组织增生，此时玻璃体体积血、牵拉性视网膜脱离的风险大幅升高，严重者还可能引发新生血管性青光眼，最终导致失明。

哪些人更容易中招？糖尿病病程越长、血糖控制越差，患病风险越高；同时合并高血压、高血脂、肥胖，或有吸烟习惯、处于妊娠期的患者，发病风险会显著增加，遗传因素也有一定影响。

糖尿病视网膜病变虽然凶险，但并非不可防，只要做好“早筛、早治、严控”，就能显著降低失明风险。

**核心管控** 血糖、血压、血脂一个都不能松。血糖管理是根本，通过低升糖指数饮食、每周150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳)，配合降糖药物或胰岛素，将糖化血红蛋白控制在7%以下(老年患者可适当放宽)；血压需控制在收缩压<130mmHg、舒张压<80mmHg；低密度脂蛋白胆固醇<2.6mmol/L(合并心血管疾病者需≤1.8mmol/L)，减少血液黏稠度，降低视网膜缺血风险。



**定期筛查** 给眼底做“定期体检”。1型糖尿病患者，确诊后5年内完成首次眼底检查，青春期后每年检查1次；2型糖尿病患者，确诊后立即筛查，无病变者每年1次，轻度非增殖期每6~12个月复查，中度及以上或增殖期每3~6个月复查；妊娠期糖尿病患者，每3个月检查1次，产后1年内仍需随访。

**生活与症状监测** 细节决定成败。生活上要戒烟限酒、控制体重，避免剧烈运动和重体力劳动，防止眼底出血；饮食上控制总热量，多吃蔬菜和全谷物，减少高糖高脂食物摄入；用眼方面，避免长时间用眼引发疲劳，强光环境下佩戴防护眼镜，减少眼部刺激。

一旦出现视物模糊、飞蚊症(眼前有黑影飘动)、视野缺损、夜间视力下降等症状，必须立即就诊，以免延误治疗。

糖尿病患者的视力保卫战，拼的是“长期主义”——血糖控制不是一朝一夕的事，眼底筛查更不能偷懒。别等到视力下降才重视，从确诊糖尿病的那一刻起，就把眼底检查纳入常规健康管理，用科学管控和定期筛查，守住清晰视界。

(舟山医院内分泌科 何玖玖)

### 医生手记

## 40岁后警惕身体机能下滑 国家点名：这2项检查别漏掉 早筛查早干预，筑牢中老年健康防线

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

**本报讯** 每年12月是体检高峰期，不少市民面对繁多的体检项目常常陷入纠结，担心项目做多了浪费，做少了又遗漏健康重点。这份健康困惑，如今有了权威答案。

近日，国家卫健委发布《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》，明确将肺功能检查、骨密度检查列为40岁以上人群的必做体检项目，为中老年群体的健康筛查划出重点。

肺功能检查是无创的呼吸系统疾病筛查手段，能精准检测呼吸道通畅度、肺容量大小等，可及早发现慢性支气管炎、肺气肿、慢阻肺、支气管哮喘等肺部病变；骨密度检查则是反映骨骼强度的核心指标，能有效筛查骨质疏松等骨骼问题，及时预警骨骼健康风险。

舟山医院健康管理中心主任吴舟娜介绍，人体的生理机能在40岁后迎来关键节点，肺部功能会进入加速衰退阶段，骨骼钙质也会加快流失，这两项检查正是精准契合该年龄段的健康短板。及时完成筛查并做好早期干预，不仅能有效降低肺部病变、骨折的发生风险，更能为晚年生活质量筑牢健康根基。

除40岁以上的重点人群外，长期吸烟、在粉尘或油烟环境工作生活，以及有哮喘病史的

市民，也建议每年定期做肺功能检查，动态掌握肺部健康状况。

记者从舟山医院健康管理中心获悉，该院常年开展肺功能、骨密度两项检查，检查费用根据项目选择有所区分，基本在一二百元。

骨密度检查相对简单，但在检查前后也须注意以下事项：检查前24小时内停服钙片和部分胃药；检查时请勿穿戴有金属拉链、纽扣的衣服；如果最近做过CT增强或造影检查，建议间隔3天以上再做；孕妇则建议选择无辐射的检查方式。

肺功能检查通过专业仪器，依据受检者的呼气、吸气状态评估肺通气功能，该检查有明确的禁忌症。若受检者近3个月有心肌梗死、脑卒中、休克病史，近4周存在严重心功能不全、心律失常、不稳定性心绞痛、大咯血等情况，或是有未控制的高血压、主动脉瘤、严重甲亢等问题，均严禁开展肺功能检查。

“体检不是走过场，发现健康异常及时跟进，才是体检的核心意义。”吴舟娜提醒，若体检中查出骨质疏松、肺部指标异常等问题，医院除出具具体报告外，还会第一时间电话告知受检者，“市民要做好自身健康管理，针对体检发现的健康问题及时复查、专科就诊，通过科学干预，有效降低疾病发生与进展的风险。”

## 42岁南京市民加班 突发耳鸣警示 压力与熬夜 成“隐形杀手”

“最近项目赶得紧，连续熬了几晚上，还经常因为工作进度焦虑，突然就感觉耳朵里像有只蝉在叫，‘嗡嗡’响个不停，怎么甩都甩不掉。”42岁的南京市民张先生近日突遭耳鸣困扰。原本以为只是没休息好，扛几天就好，没想到耳鸣越来越严重，这才急忙前往医院就诊。

南京仁品耳鼻喉专科医院耳鼻喉科主任、耳鸣专病门诊主任姚国志表示，张先生的经历并非个例，现代社会高强度的工作与生活压力，正让越来越多的人遭受耳鸣的侵扰，而压力与熬夜作为常见的诱因，其危害不容小觑。

据姚国志介绍，南京仁品耳鼻喉专科医院开设“耳鸣专病门诊”以来，接诊了不少急性耳鸣甚至是突发性耳聋的中年患者，他们有一个共同特点就是上班压力大，白天工作繁忙，晚上长期熬夜。

为何看似与耳朵无关的“压力”和“熬夜”，会成为耳鸣的“导火索”？姚国志解释，人体是一个紧密关联的整体，长期压力和睡眠不足会通过多重生理机制，对听觉系统造成损害。

从压力的影响来看，当人处于长期焦虑、紧张的状态时，体内会分泌大量肾上腺素、皮质醇等应激激素。这些激素会导致全身血管收缩，包括耳部的微小血管。而内耳的毛细胞是感知声音的关键结构，其对血液供应极为敏感，一旦血管收缩导致内耳供血不足，毛细胞就会因缺氧、营养匮乏出现功能异常，进而引发耳鸣。同时，压力还会影响神经系统的稳定性，导致听觉中枢的信号传导紊乱，即使没有外界声音刺激，大脑也会错误地接收到“异常声音”信号，形成耳鸣。

“熬夜带来的危害则更为直接。”姚国志指出，睡眠不足会影响身体的修复和功能的恢复，尤其是影响大脑和神经系统的正常运作，进而加重耳鸣的症状。

比起中耳炎、噪声损伤、心血管病等引起的耳鸣，压力和熬夜造成的耳鸣更容易被忽视，就像张先生一样，许多人的第一反应可能以为是疲劳所致。

姚国志强调，一旦出现耳鸣，科学面对、及时就医，才能将对健康的危害降到最低。

“临床上，根据耳鸣的时间长短进行分类，短于3个月的被称为急性耳鸣，3~12个月的为亚急性耳鸣，长于12个月的属于慢性耳鸣。研究表明，耳鸣的病程影响康复效果。”姚国志提醒，像张先生这样因压力、熬夜引发的急性耳鸣，如果及时通过耳鸣综合疗法2.5的规范治疗，多数患者的症状可得到明显缓解。但如果拖延时间过长，随着病程的延长，治疗难度会大幅增加，导致耳鸣迁延不愈，甚至造成永久性听力损失。

据紫牛新闻