



控糖：糖友护眼的关键

◎自贡市第一人民医院眼科 甘榆讯

眼睛是心灵的窗户，但对糖尿病患者来说，这扇窗户可能正被一个“隐形杀手”悄悄破坏——它就是糖尿病视网膜病变。这种病会在不知不觉中侵蚀眼部健康，若不及时防控，严重时可能导致失明。不过别慌，只要搞懂它的发病逻辑，做好科学防控，就能守住眼部健康，而控制血糖就是最核心的一步。

糖尿病易导致视网膜病变

糖尿病视网膜病变的根源，是长期高血糖对视网膜微血管的持续损伤。在糖尿病状态下，血糖长期居高不下会引发一连串病理变化：首先，高血糖会破坏视网膜血管的“内皮细胞”，让血管壁的通透性变差，血液里的成分容易渗出来，导致视网膜水肿、出现渗出物；随着病情进展，血管壁会进一步受损，长出细小的“微血管瘤”；同时，高血糖还会让视网膜血管的“基底膜”变厚，血管变窄、血流不畅，进而导致视网膜缺血缺氧。

为了弥补缺血缺氧的问题，视网膜会“应急”生出“新生血管”，但这些新生血管结构脆弱、功能不完善，特别容易破裂出血。一旦出血，可能引发玻璃体出血、牵拉性视网膜脱离等严重问题，直接威胁视力。

患者要留意“报警”信号

糖尿病视网膜病变早期可能没有明显感觉，但病情加重后，会出现一系列视觉异常，这些信号千万别忽视：

眼睛干涩：病变刺激眼部细胞，影响泪液分泌，除了干涩，还可能伴随瘙痒、疼痛；

飞蚊症：眼前会出现黑点，且随眼球转动“飞动”，形状可能是

点状、线状、椭圆形或圆形；

视物模糊：血糖突然升高或下降时，眼内晶体的渗透压会改变，导致“屈光度”变化，进而看不清东西；

视力下降：血管长期泡在高糖环境里会变硬，容易引发眼底出血，出血后视力会明显下降；

视野缺损：长期高血糖会导致视网膜出血、水肿甚至脱离，视网膜偏离正常位置后，看东西的范围会变小，感觉视野“缺了一块”。

稳住血糖才能减少血管损伤

高血糖是糖尿病视网膜病变发生、加重的“元凶”，只有严格控制血糖，才能从根本上延缓病变进展，减少对视网膜血管的伤害。具体可以从三方面入手：

饮食调整：选择低脂、低盐、低糖、高纤维的食物，多吃新鲜蔬菜（如菠菜、西兰花）、水果（如蓝莓、苹果）、坚果（如核桃、杏仁）——这些食物富含维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素等抗氧化物质，能辅助保护视网膜；

坚持运动：适度锻炼能促进血液循环，提高身体对胰岛素的敏感性，帮助控糖。可根据自身情况选择散步、慢跑、游泳等运动，关键是规律，比如每周运动3~5次，每次30分钟左右；

按时用药：若饮食和运动无法稳住血糖，需严格遵医嘱服用降糖药或注射胰岛素，千万别自行增减药量、停药，避免血糖大幅波动加重眼部损伤。

这些小事能帮你保护眼睛

除了控糖，日常做好眼部护理也能减少问题发生，重点注意这几点：别用手揉眼睛，手上的细菌可能引发眼部感染；长时间看手机、电脑后，要停下休息5~10分钟，比如远眺远处景物或做眼保健操，缓解眼部疲劳；干燥季节或空调房里，眼睛容易干，可使用人工泪液滋润眼部（选择无防腐剂的类型更佳）。

这些坏习惯要戒掉

有些生活习惯会直接加重视网膜病变，糖尿病患者一定要避开：

戒烟限酒：吸烟会损伤血管内皮，加重视网膜缺血；过量饮酒会导致血糖波动，还可能刺激眼部血管——建议彻底戒烟，饮酒需严格限量（最好咨询医生意见）；

规律作息：长期熬夜会让眼睛得不到充分休息，加重眼部疲劳和血管负担，建议每天保证7~8小时睡眠，避免熬夜。

定期查眼底！早发现、早调整

定期检查眼底是及时发现视网膜病变的关键，不同情况的患者，复查频率不一样：

一般糖尿病患者：每年至少做1次眼底检查，方便医生根据病情调整治疗方案；

病程较长的患者：2型糖尿病患者若患病5~10年，每年查1次眼底；患病10年以上，每半年查1次；

已出现眼底问题的患者：若已经发现视网膜有水肿、出血等改变，需严格遵医嘱按时复查，避免耽误治疗。😊