

糖尿病患者如何预防视网膜病变

◎绵竹市人民医院 黄奇财

糖尿病视网膜病变（Diabetic Retinopathy, DR）是糖尿病常见且严重的微血管并发症之一，是导致成年人失明的重要原因。随着糖尿病患者率的不断上升，预防视网膜病变的发生与进展显得尤为重要。本文将系统介绍糖尿病视网膜病变的预防策略，帮助患者有效保护视力，减少并发症风险。

控制血糖水平

1. 血糖管理的重要性

糖尿病患者体内血糖水平长期偏高，会对视网膜的微细血管造成持续损伤。高血糖促进了血管基底膜的增厚，破坏了血管内皮细胞的正常功能，导致血管通透性增加，使视网膜组织容易出现渗出和水肿。同时，血糖升高会激活多种炎症和氧化应激反应，进一步损害视网膜血管，造成局部缺血缺氧。这些病理变化最终引发视网膜新生血管形成，增加出血和视力丧失风险。因此，血糖的有效管理是防止这些病理改变的重要环节。

2. 血糖监测与调整

定期检测血糖水平是糖尿病管理中的核心内容。除了每日的空腹血糖测量，糖化血红蛋白（HbA1c）检测可以反映过去2至3个月的平均血糖水平，更能全面评估血糖控制状况。保持HbA1c在7%以下，能够显著降低视网膜病变的发生风险。患者需在医生指导下，通过科学饮食规划、适量运动以及合理用药调整血糖，避免血糖波动过大，以降低视网膜损伤的发生风险。

3. 新型降糖药物的应用

近年来，GLP-1受体激动剂和

SGLT2抑制剂逐渐成为糖尿病治疗的新趋势。这类药物不仅能有效降低血糖，还能改善心血管健康和肾脏功能，具有多重保护作用。研究表明，这些药物对视网膜微血管也有一定的保护效果，能够减缓视网膜病变的进展。此外，它们对体重控制和低血糖风险小的优势，使患者更易于长期坚持治疗，从而有助于视网膜健康的维持。

综合风险因素管理

1. 血压控制

高血压会使糖尿病患者的视网膜血管承受更大的压力，促进血管壁增厚和硬化，加速视网膜微血管的损伤和闭塞。收缩压若长期超过130mmHg，视网膜出血、渗出及新生血管生成的风险明显增加，从而加快视网膜病变的进展。患者除了遵医嘱合理使用降压药物，如ACE抑制剂或钙通道阻滞剂外，还应保持健康生活方式，包括减少盐分摄入、戒烟限酒、适度锻炼以及控制体重。定期自测血压和及时复诊，能够帮助医生及时调整治疗方案，防止血压波动，降低视网膜病变的发生率。

2. 血脂管理

血脂异常，尤其是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和甘油三酯升高，会加重糖尿病视网膜病变的程度。血脂异常会导致血管内皮功能障碍，促进脂质沉积及炎症反应，加速视网膜微血管的堵塞和破裂。患者应注重调整饮食结构，减少高脂肪、高胆固醇食物摄入，增加膳食纤维和富含不饱和脂肪酸的食物如鱼类和坚果。同时，结合规律运动，有助于提高高密度脂蛋白（HDL）水平。对于血脂异常明显的患者，医生可能会推荐他汀类等调脂药物，帮助有效控制血脂，延缓视网膜病变恶化。

3. 定期眼科检查

糖尿病患者需定期接受眼科专业检查，尤其是病程超过5年的患者，视网膜病变的风险显著增加。眼底检查能够通过直接观察视网膜血管及组织变化，发现早期微血管瘤、出血点和渗出等病变迹象。现代眼科设备如眼底荧光素血管造影（FFA）可以详细显示视网膜血管的通畅情况，帮助判断是否存在新生血管形成；光学相干断层扫描（OCT）则能评估视网膜厚度和水肿情况。及时发现异常后，患者可接受激光治疗、抗VEGF药物注射等干预措施，有效防止病情恶化和视力丧失。

糖尿病视网膜病变的预防关键在于科学控制血糖水平和综合管理相关风险因素。通过严格监测血糖、合理使用新型降糖药物，以及有效控制血压和血脂，能够减缓视网膜微血管损伤的进程。此外，定期眼科检查能够早期发现病变，及时干预治疗，防止视力恶化。糖尿病患者应积极配合医疗管理，养成良好生活习惯，切实保护视力健康，降低视网膜病变带来的失明风险。☺