

咸安区中医医院提醒

“糖友”手脚麻木，当心糖尿病周围神经病作祟

●记者 夏咸芳

家住咸安长安大道的刘先生，是一名有着10余年糖尿病史的患者。10余年来，刘先生始终遵照医嘱服药控制血糖，然而让刘先生最为担心的事情还是发生了，近一年来，刘先生总觉得两只脚的脚底、脚背及脚趾、小腿外侧麻木、疼痛。特别是近三个月，刘先生逐渐出现右手掌、手指疼痛、发凉和麻木，同时出现手掌无力、动作僵硬等症状，晚上睡觉前症状更加明显，恐慌之下的刘先生遂到咸安区中医医院进行检查，被医师诊断为糖尿病周围神经病，需要手术治疗。

什么是糖尿病性周围神经病变

据该院外科万楼主主任介绍，糖尿病周围神经病是糖尿病患者常见的一种慢性并发症，出现一系列与周围神经功能障碍相关的症状和体征。患糖尿病的时间越长越容易出现周围神经病变，手脚麻痛是周围神经病变常见表现之一。病史超过10年的糖尿病病人有一半以上会罹患糖尿病性周围神经疾病。

由于周围神经可分为支配感觉的感觉神经及支配运动的运动神经，糖尿病周围神经病变的表现也因损伤的神经而异。其中，感觉神经损伤最为常见，多以手脚麻痛为首发征兆。麻木感一般从手脚部位开始，常常以双侧对称性的发生，足端感觉异常的情况也比腿

部的症状会更为明显，下肢症状比上肢重，夜间比白天重。除了麻痛以外，还可有蚁走、虫爬、发热、触电样等异常感觉。此外，还有部分患者对冷、热、触、刺等外部刺激不敏感或者对轻微刺激即产生强烈而不适的感觉，专家们称它为感觉减退和感觉过敏。

“感觉减退其实很危险，很容易一不小心造成烫伤，最后因为‘糖尿病足’而不得不住院治疗。”万楼主主任称，糖尿病性周围神经病变使得糖尿病患者对手脚的外来损伤如烫伤、刺伤、划伤等反应迟钝，容易导致手脚的溃疡，甚至因为感染难控制不得不截肢，生活不能自理。此外，糖尿病患者脚部的感觉迟钝还会导致患者走路时失去平衡感，容易跌倒甚至骨折。

如何防治糖尿病周围神经病变？

万楼主主任称，糖尿病神经病变的发病率很高，但根治糖尿病神经病变相当困难，所以防治糖尿病神经病变最重要的还是预防它的发生，控制它的发展。因此，糖尿病病人预防周围神经病变，首先最重要的是严格控制血糖、控制高血压、纠正血脂异常，积极控制体重并避免吸烟和过度饮酒。其次，糖尿病患者需要提高自我护理能力，防止皮肤破损。例如，选择透气性好的鞋袜。洗脚时，水温不可过高等。

由于糖尿病周围神经病变是对糖



尿病患者健康威胁最大的并发症之一。因此，应当积极预防，早筛查、早诊断、早治疗，以延缓并发症的发展，糖尿病患者至少每年到医疗机构检查一次，如果有异常可以早期处理，避免溃疡及截肢的发生。此外，糖尿病人在严格控制病情的基础上，可通过温热疗法、温水浴、针灸和按摩的方式来缓解疼痛和麻木问题。他建议糖尿病足患者可到医院治未病科，采用针刺和中药内服外敷的方法来进行治疗。

相关链接

如何早发现、早诊断DPN

1. 糖尿病DPN的筛查

2型糖尿病确诊时，1型糖尿病在诊断后5年，至少每年筛查一次糖尿

病周围神经病变，做到早发现。

2. 糖尿病DPN的筛查方法

有典型症状者易于发现和诊断，无症状者需要通过体格检查或神经电生理检查做出诊断。应用踝反射、针刺痛觉、震动觉、压力觉、温度觉等5项检查来筛查DPN。最常用的方法为用128 Hz音叉评估震动觉(大纤维功能)以及10 g尼龙丝评估压力觉。

3. 糖尿病DPN的诊断

糖尿病病患者有临床症状(疼痛、麻木、感觉异常等)，5项检查(踝反射、针刺痛觉、震动觉、压力觉、温度觉)中任1项异常，即可诊断为糖尿病周围神经病变。糖尿病患者无临床症状(疼痛、麻木、感觉异常等)，5项检查(踝反射、针刺痛觉、震动觉、压力觉、温度觉)中任2项异常，可以诊断为糖尿病周围神经病变。

咸宁爱尔眼科医院提醒

高考后想做近视手术 这些方面要注意

●记者 夏咸芳

随着高考的进行，近视手术再次成为立志报考军警校考生家长们普遍关注的一个问题。对此，咸宁爱尔眼科医院屈光部主治医师马琼主任提醒，打算报考军警校的考生做近视手术，最好提前到医院咨询预约，以防临近体检，才发现有手术禁忌症无法做手术，导致错过录取机会。

术前检查至关重要

马琼主任表示，近视手术并不复杂，所以了解起来不会花费太多时间，准确便捷的方式就是直接线上咨询或拨打电话。至于想要确定自己能不能做，能做哪种手术方式，就需要严格的术前检查了。目前，咸宁爱尔眼科医院近视手术有21项的严格术前检查，包括基础的医学验光、眼压、角膜厚度到详细的角膜形态、眼底情况。可以说，近视手术的检查是为眼睛做了一个大体检，充分排除各类眼病，检查时间大约需要2-3个小时。

“对于带隐形眼镜的同学，术前检查应该停止佩戴。”马琼主任称，这是为了使角膜充分恢复原有的形态，使角膜上皮细胞恢复。其中，软性隐形眼镜应在做术前检查前停戴1周，硬性隐形眼镜和带有散光的软性隐形眼镜停戴1个月，角膜塑形镜停戴3个月。此外，由于眼底检查和验光需要散瞳，所以到医院检查时，一定不要自己开车或骑车来医院。

针对家长们提出的术前检查和手术是否在同天做的问题，马琼主任表

示，两者不能在同天进行。由于术前检查中通过散瞳来进行眼底检查和验光，需要有足够的休息时间才能使眼睛恢复正常状态，而且根据国家相关规范标准，近视手术前需要根据医嘱应用抗生素眼药水1-3天，以预防感染。

■近视手术复杂吗？

马琼主任介绍，近视手术精细在设备和方案设计，就手术过程来说，并没有大家想象的那么复杂。在手术室里的时间只有半个小时到一个小时。只要根据医生的提示进行相应的配合，除去消毒、等待的时间，手术过程可能只需要耗时十多分钟，术后适当留院观察和休息。

“近视手术的安全性取决于几个方面：术前检查、手术流程和手术医生。”马琼主任指出，只有选择专业权威的眼科医院，进行严格细致的术前检查，选择经验丰富的手术医生，规范严谨的手术流程，按时定期复查，无论选择哪种近视手术都是相对安全的。

她表示，目前，近视手术安全性受到国家认可。国家相关体检标准中包括参军入伍体检、特警民警入职体检、公务员体检、民航飞行员体检等，都明确认可采取激光近视手术治疗近视。而近视手术的选择需要结合术前检查数据才能下诊断，经过术前检查后，如果适合多种手术方式，考生可以结合自己的用眼需求、用眼环境、个人喜好、经济状况等来进行综合考虑。

■两类近视手术供考生选择

马琼主任介绍，目前，可供考生选择的近视手术主要分为两大类：ICL

晶体植入和角膜激光手术。其中，ICL晶体植入术目前被认为是一种可替代LASIK、PRK和其他切削手术进行屈光矫正的最新技术，是矫治近视的最新最安全的产品之一，是现代眼科屈光矫治领域又一创新科技成果。

马琼主任称，ICL是一种可植入眼内的人工晶体，由生物胶原材料制成，可长期植人在眼内，必要时也可取出。ICL晶体植入术的适应度数范围大，可矫正1800度以内的近视，600度以内的散光，且不切削角膜，是近视矫正领域的新趋势。该手术属于晶状体屈光手术，该手术仅需表面麻醉，手术时间短，切口小，无需缝线，降低了诱发散光的风险。术后恢复较快，患者的生活质量很快提高，尤其适用于为高度近视患者恢复视力。

对于术后效果，马琼主任表示，ICL手术具有可预测性，术后视觉质量好，很少发生回退，并能够有效缓解夜间眩光，有利于夜间出行；同时，ICL晶体植入术可逆性强，可随时取出：如果患者的视力发生了明显改变而导致所植入的ICL不再适合，可以随时取出或更换，也可以重新配戴普通框架眼镜或隐形眼镜。凡年龄在18-50岁，近年来屈光度数稳定，无内眼手术史及眼内色素膜、视网膜及青光眼等病变，矫正视力良好均可选择ICL晶体植入术。其中，可矫正1800度以内近视，600度以内的散光。

针对角膜激光手术，马琼主任介绍，角膜激光手术具有飞秒激光制瓣均匀、安全性高；可进行“个性化”设计，视觉质量高；恢复时间快3大特点。更适合近视1000度以内、对视觉质量要求高的参军人员、考公务员等人群。



■术后注意事项

“术后一个月内要注意眼睛保护，外出最好佩戴偏光镜，这样可以减少强光刺激，更好的保障眼部健康。”马琼主任表示，近视手术后，患者应注意减少用眼时间，不能长时间看电视、看手机，否则会影响术后恢复，出现预后不佳的情况，同时注意洗护用品选择，尽量不要使用刺激性较强的洗面奶或洗发液，以免液体误进入眼睛，加重眼部疼痛。

在运动方面，术后患者可选择一些幅度较小的有氧运动进行，如散步、慢跑、骑自行车、瑜伽等。在饮食方面，术后一个月内患者最好不要食用辛辣刺激食物，因为此类食物刺激性强，可能会影响眼睛恢复，需要避免。如烟酒、浓茶、槟榔、辣椒等。

此外，做完近视手术后，患者应注意定期复查，及时了解自身眼部健康状况。