



Macular
Disease
Foundation
AUSTRALIA



降低
糖尿病眼病的
风险

糖尿病和眼睛

糖尿病是一种以高血糖水平为特征的复杂的慢性疾病。随着患病时间的推移，糖尿病可能影响包括眼睛在内的身体的多个部位，这主要是由于血管和供血的变化造成的。

糖尿病会以多种方式影响眼睛。糖尿病视网膜病变（简称DR）是糖尿病患者遭受的最常见的一种眼部疾病类型。其他病变包括白内障、青光眼和短暂性视力模糊。每个糖尿病患者都有患糖尿病眼病的风险。

只要及早诊断并采取措施控制病情，大多数由糖尿病视网膜病变引起的视力丧失是可以预防的。小心控制糖尿病可以延缓发病甚至逆转糖尿病视网膜病变的病程。

对糖尿病加以良好的控制，再加上对眼睛疾病的早期诊断和治疗，可显著提高拯救视力的可能性。

糖尿病视网膜病变

糖尿病视网膜病变（DR）是一种糖尿病的并发症，是由眼睛后部的视网膜中的小血管损伤引起的。该病变是工作年龄的澳大利亚人视力丧失和失明的主要原因，而这类失明是可以避免的。¹高达三分之一的澳大利亚糖尿病患者有某些糖尿病视网膜病变的征兆。

随着时间的推移，大多数糖尿病患者都会有糖尿病视网膜病变。然而，疾病的严重程度在很大程度上取决于糖尿病的控制情况。

糖尿病和眼睛非增殖性糖尿病视网膜病变（NPDR）

当因血糖升高导致视网膜中的小血管损伤时就会逐渐出现非增殖性糖尿病视网膜病变。在早期阶段，视力可能不会受到影响。随着非增殖性糖尿病视网膜病变恶化，视力可能会受到影响。非增殖性糖尿病视网膜病变可能发展为增殖性糖尿病视网膜病变。

增殖性糖尿病视网膜病变（PDR）

视网膜的氧气供应减少，会促使血管内皮生长因子（简称VEGF）的生成，从而导致增殖性糖尿病视网膜病变，VEGF会刺激新血管的生长（叫做新生血管生成）。这些新生血管比较脆弱，容易渗漏并出血，影响视觉。还可能出现疤痕，并且随着疤痕收缩，视网膜可能会脱落。

糖尿病黄斑水肿（DMO）

糖尿病黄斑水肿可能发生在糖尿病患病的任何阶段。当从视网膜血管中渗漏的液体积聚在黄斑上时，就会出现糖尿病黄斑水肿，黄斑是视网膜中专门用于观察细节的区域。这可能会导致观察细节的中央视觉丧失甚至法定失明。



风险因素和预防措施

在那些造成糖尿病和糖尿病视网膜病变患病的风险因素中，有些是可以控制的。是否能够很好地管理患病风险因素，以及是否能够积极地控制糖尿病，与是否能够预防糖尿病视网膜病变之间，有着紧密的联系。

饮食和运动

体重过重，尤其是腰围过大，会大大提高糖尿病病情加重的风险。健康的饮食和经常运动有助于胰岛素更好地发挥作用，还有助于降低血压，减轻体重，减轻压力。单单减掉当前体重的 5%至10%，就可以显著降低风险。

争取将锻炼融入日常生活中，并采取健康的饮食计划。针对糖尿病的健康饮食包括摄入高纤维、低升糖指数（GI）的碳水化合物食物并减少脂肪，尤其是饱和脂肪的摄入量。

在改变饮食结构前，请务必咨询您的全科医生或内分泌学家。

控制血糖水平

如果血糖水平经常高于目标水平，则会有患上糖尿病视网膜病变的风险。请务必与全科医生或内分泌科医生一起努力，将血糖控制在最佳水平。

控制血压

如果血脂（血液中的脂肪）异常，则患上糖尿病视网膜病变的风险更大。请咨询家庭医生或内分泌学家，将血脂控制在正常水平。¹

控制血脂

如果血脂（血液中的脂肪）异常，则患上糖尿病视网膜病变的风险更大。请咨询家庭医生或内分泌学家，将血脂控制在正常水平。

不要吸烟

吸烟会显著增加患糖尿病及其并发症的风险，还会提高血压和血糖水平，使糖尿病更难控制。如果您吸烟，请寻求帮助戒烟。

小心管理
上述风险因素
可降低糖尿病
视网膜病变的风险。



其他风险因素

并非所有增加糖尿病视网膜病变风险的因素都是可以控制的。如果存在这些不可控的风险因素，您可能就需要更加频繁的去看眼科专家，因此了解这些因素非常重要。

糖尿病持续时间：糖尿病持续时间是糖尿病视网膜病变最大的风险因素。患糖尿病的时间越长，出现糖尿病视网膜病变的几率就越高。¹这就是为什么定期进行眼科检查非常重要，即使之前所有的检查都正常。

种族：澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民患糖尿病的可能性是澳大利亚非原住民的两到四倍，因此，该类人群患糖尿病眼病的风险也要高得多。¹其他高危人群包括某些中东和亚洲人群和太平洋岛民。

遗传学：研究发现，许多遗传因素可能会对糖尿病并发症的发病，糖尿病视网膜病变的严重程度和发病速度等都会产生影响。¹

病史：有既往妊娠糖尿病或多囊卵巢综合征的女性患 2 型糖尿病的风险会增加，¹因而这些人在步入老年后患糖尿病视网膜病的风险更高。

了解以上风险因素，可以帮助您认识到管理糖尿病的重要性，以及定期进行眼科检查的必要性。

糖尿病是一种慢性复杂的疾病，需要多学科护理。糖尿病医疗团队可能包括全科医生、内分泌学家、糖尿病教育者、足病医生、眼科专业人员（验光师和/或眼科医生）和营养师。



症状

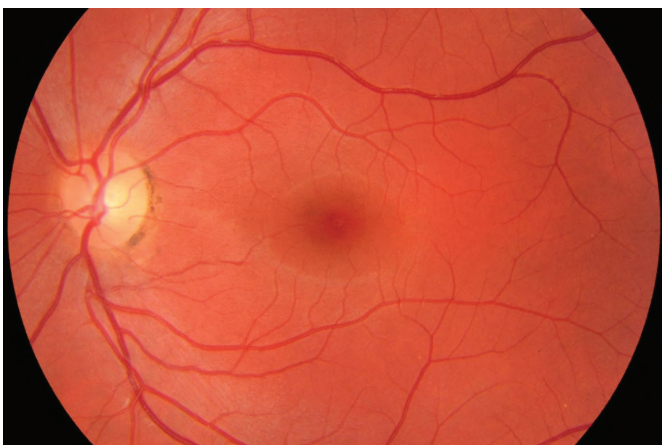
早期糖尿病视网膜病变通常没有症状，可能会在您还没有注意到视力的任何变化之前，就已经导致了渐进性损伤。有时，病变进展可能很快，导致视力突然丧失。

以下症状可能是由糖尿病视网膜病变引起的，务必进行检查：

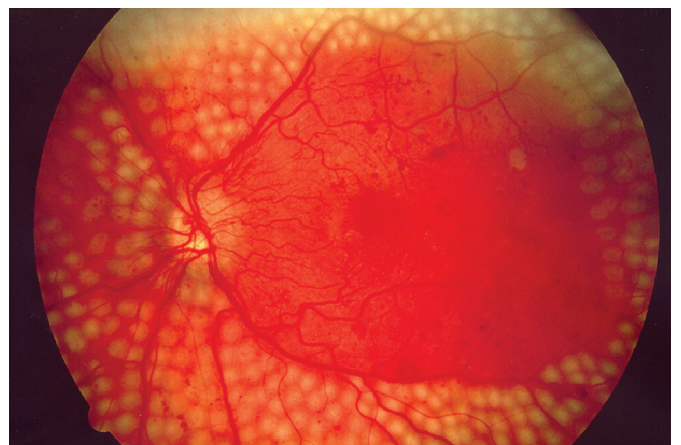
- 视觉中出现黑点或缝隙
- 视力模糊、扭曲或视野昏暗
- 眼镜度数频繁改变
- 频繁地在周边视觉反复看到闪光
- 视野中突然出现混浊、阴影或移动的“漂浮物”（漂浮物是在视野中移动的点、圆圈、线或蜘蛛网形状，在看白墙或晴空时最为明显）。

如果注意到任何新的或令人担忧的症状，请尽快去见眼科专业人员，因为早期治疗可能帮助拯救视力。

健康的眼睛



接受了激光治疗的患糖尿病视网膜病变的眼睛



定期眼科检查

除了控制糖尿病外，定期让眼科专业人员进行眼科检查，对于降低视力丧失的风险，也至关重要。眼科检查可能在视力减退发生之前，尽早发现糖尿病视网膜病变。

如果您患有糖尿病，应该在首次诊断患有糖尿病时进行眼科检查，此后要定期进行眼科检查，至少每两年一次。

如果患有糖尿病眼病，应该至少每年进行一次眼科检查，或遵循眼科专业人员的建议。

去见眼科专业人员时，一定要告诉他们您患有糖尿病。其他需要告诉医护人员的重要信息包括糖尿病的患病时间，最新的 HbA1c 结果（该结果能显示过去三个月的平均血糖水平），以及正在服用的所有药物。

即使之前的检查结果都正常，也必须继续定期进行眼科检查。您还应该避免取消或推迟眼科检查预约。



药物

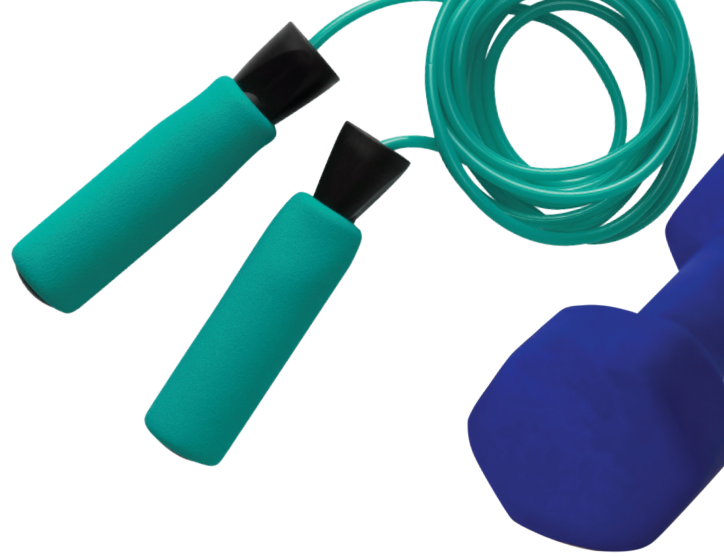
非诺贝特这种药物通常用于治疗高血脂，现已证明，该药对于某些患有非增殖性糖尿病视网膜病变的人来说，可将其病情恶化的风险降低约30%。该药对于血脂水平正常的人似乎也有疗效。²

如果您目前没有在服用这种药物，并且有糖尿病视网膜病变，请咨询全科医生、内分泌科医生或眼科医生，了解这种治疗是否适合您。

预防糖尿病视网膜病变检查清单

- ☐ 按照眼科专业人员的建议定期进行眼科检查
- ☐ 保持健康均衡的饮食
- ☐ 定期锻炼并控制体重
- ☐ 争取将血糖保持在最佳水平
- ☐ 争取将血压保持在健康水平
- ☐ 争取控制血脂
- ☐ 如果吸烟，请寻求戒烟帮助
- ☐ 遵循家庭医生和/或糖尿病专家的建议

更多信息



澳大利亚黄斑病变基金会

了解有关黄斑病变的更多信息，请访问：
www.mdffoundation.com.au.

您的黄斑怎么样？在此参加测验：
www.CheckMyMacula.com.au.

还可以致电我们的全国咨询热线1800 111 709，获取我们的免费个性化支持服务并预订信材料息包和阿姆斯勒方格表（Amsler grids）。

澳大利亚黄斑病变基金会（MDFA）提供免费的信息简报，注册后基金会会向您发送在您所在地区举办的教育课程和活动的邀请函。

澳大利亚黄斑病变基金会致力于通过提供最新的信息、建议和支持，降低发病率并减少黄斑病变的影响。

澳大利亚糖尿病协会

澳大利亚糖尿病协会是为那些受各种类型糖尿病困扰的人和糖尿病高危人群举办的一家全国性机构。该协会的网站提供了各类信息，包括如何适应患有糖尿病的生活、管理控制病情，预防并发症等等：
www.diabetesaustralia.com.au.

KeepSight

KeepSight是一项全国性糖尿病眼科筛查计划，鼓励糖尿病患者检查眼睛。在KeepSight注册后，患者将收到重要信息和提醒。可以在www.keepersight.org.au注册KeepSight。

参考文献: 1. 《糖尿病视网膜病变管理指引》（Guidelines for the management of diabetic retinopathy），NHMRC，2008

免责声明: 澳大利亚黄斑病变基金会认为本出版物中的信息在出版时是准确的。虽然我们在编写出版过程中力求审慎，但读者仍然应该向医生或眼科专业人员寻求医疗建议。澳大利亚黄斑病变基金会对本出版物中存在的任何错误或遗漏不负责任，对由此而引起的损害也不负责任，并且也不作出与本出版物有关的任何形式的直接或间接的担保。