

糖尿病会导致失明

大多数的新加坡人并不知道，糖尿病会损坏视力，甚至导致失明。



黄匡宁

糖尿病并发症中，最容易出现问题的就是眼睛。许多患者都有不同程度的糖尿病视网膜（retina）病变。不过，绝大部分的新加坡人并没有意识到这一点，因而没有定期检查或及时医治。

调查显示，只有少部分的新加坡知道糖尿病可能导致失明或其他眼科疾病。

这是由光致变色镜片公司全视线光学（Transitions Optical）进行的环球健康视觉调查所得出的结果。这项调查在6个国家展开，包括新加坡、美国、英国、澳洲、法国、意大利和中国，共有超过12,500人受访。

调查显示，人们一般上对糖尿病引起的其他眼部疾病，并不是非常了解：

■ 18%知道糖尿病可能导致失明。

■ 9%知道糖尿病会使眩光敏感度恶化。

- 4%警觉到糖尿病会引起青光眼、白内障（cataract）和糖尿病视网膜病变，进而可能导致视障及失明。
- 10%知道糖尿病会影响视力及眼部问题。
- 48%没有定期进行眼科检查（至少每年一次）。

根据国际糖尿病基金会（IDF）的估计，2007年的成人糖尿病患者高达246 million。到了2025年，预计全球将有324 million人患上糖尿病。另外，估计全世界有超过2.5 million人饱受糖尿病视网膜病变（diabetic retinopathy）的困扰，这也是20岁到65岁的成人视力损伤的主要原因。

根据新加坡卫生部于2004年展开的全国健康调查，全国共有273,300名糖尿病患者。其中，60岁及以上者占49.7%，40至59岁占44%，18到39岁则占6.2%。

ngkl@sph.com.sg

我的字典 HELPDESK

■ 眩光 xuàn guāng:
Glare

■ 征兆 zhēng zhào:
Symptoms

失明率比正常人高25倍

美国一项对50岁以上人群的统计显示，确诊为糖尿病的人群中，有10.3%存在有症状的糖尿病视网膜病变，而且白内障、青光眼的发生率也显著高于非糖尿病人群。糖尿病眼部病变起病往往不明显，但会不断恶化，引起严重视觉损害甚至失明，失明风险是正常人的25倍，目前是导致美国人失明的最主要原因。

研究显示，早期预防的花费要远远低于晚期治疗的费用，疗效也更佳。及时治疗和严密看诊，可将糖尿病视网膜病变患者的失明几率减少95%。所以，美国医生建议1型糖尿病患者发病5年后、2型糖尿病患者自诊断时起，每年至少检查眼底一次，已有眼病者应更频繁。同时，要严控血糖、血压、血脂，延缓各种并发症的出现。

应佩戴防护型眼镜

百丽宫医务中心的新加坡眼科与视力诊所眼科医生曾庆立指出，每年他在自己的诊所及新加坡国家眼科中心诊治的糖尿病患者，平均就有2500人。大约20%患者会有糖尿病视网膜病变的并发症，另外20%则患

有其他与糖尿病相关的眼部疾病，如白内障及青光眼（glaucoma）。大部分都没有佩戴防护型眼镜。

曾庆立医生说：“瞳孔扩大检查、监测视觉疾病进展的各种征兆，糖尿病病情恶化的

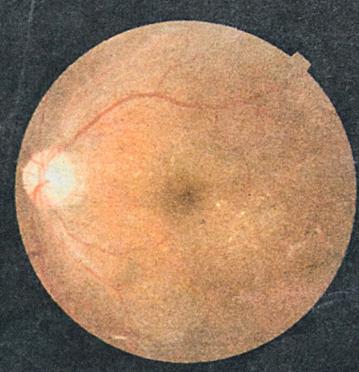
征兆、与患者的主要监护者及内分泌专科医生进行沟通和帮助协商护理等，都是糖尿病患者全面眼部护理的重要步骤。

他指出“由于糖尿病会对眼部健康造成极大的威胁，我们有必要采取多种步骤与措施，让糖尿病患者了解，不立即进行适当护理的话，双眼很有可能会严重受损。”



由于糖尿病会对眼部健康造成极大的威胁，我们有必要采取多种步骤与措施，让糖尿病患者了解，不立即进行适当护理的话，双眼很有可能会严重受损。

曾庆立医生



Singapore Eye & Vision Clinic提供照片

预防紫外线伤害

全视线光学的一篇临床报道强调，紫外线（ultraviolet radiation）照射会严重损害糖尿病患者的眼睛。

赤道国家如新加坡，无可避免的受到更多紫外线辐射的侵害。无云晴空的紫外线辐射强度最大，即使是阴天，高达80%的紫外线还是能穿透云层，造成晒斑和眼睛损伤。

紫外线防护镜片能保护眼睛的健康，所有病患应配戴能够100%隔绝UVA和UVB的镜片。每个人都有可能会因为紫外线而损害视觉，而糖尿病患者的风险则更高。专家建议所有人（包括儿童）都配戴防护型眼镜。其中包括：

- 光致变色镜片（photochromic lens），会自

动隔绝100%紫外线辐射，协助保护脆弱的视觉组织，并提高视觉舒适度和便捷性，而且能借由过滤光线来降低眼睛的疲劳度。此外，它们也能保留及提高对比敏感度，并减少不适感及强光的伤害。

■ 有色镜片、夹子和防护罩能减少过多的光线，并提供紫外线防护。

■ 极化镜片（polarized lens），能降低从水或雪反射而来的致盲强光。



ISTOCKPHOTO