

全方位关注糖尿病患者眼健康,患者称赞——

## 这个糖友俱乐部真给力

文/图 鞠圣娇

“糖尿病视网膜病变可防可控,大家一定要树立信心,控制血糖,定期进行眼底检查……”3月30日上午,在聊城爱尔眼科医院学术报告厅,该院眼底病科副主任张新静讲解了“视力杀手”——糖尿病视网膜病变的相关知识。听众听得十分认真,台下鸦雀无声。

开展科普讲座是聊城爱尔眼科医院关爱糖尿病患者的一种形式。当日,聊城爱尔眼科医院成立了“糖友之家俱乐部”,由糖尿病眼病多学科共同参与,为糖尿病患者的眼健康提供长期动态服务,提醒糖尿病患者关注眼健康,避免糖尿病视网膜病变的发生和发展。聊城爱尔眼科医院将安排专人负责与糖尿病患者建立联系,为每一名加入“糖友之家俱乐部”的糖尿病患者建立眼健康档案,每年提供一次免费眼底检查。患者在“糖友”微信群可与医生在线沟通,获得健康指导。据了解,多年来,聊城爱尔眼科医院一直关注糖尿病患者的视力健康,定期组织糖友参加眼病公益活动。

成立仪式上,聊城爱尔眼科医院CEO

朱平阳为“糖友之家俱乐部”揭牌。张新静解答了听众的疑问,她全面系统、深入浅出的讲解使听众对糖尿病视网膜病变有了更清晰的认识。

当天到场的百余位听众,有的是附近小区的糖尿病患者,有的是正在该院就诊的糖尿病患者。对他们来说,张新静的讲座非常实用。“我以前住院时,遇到了一名因为糖尿病而失明的患者,当时我只是害怕,但并不了解他为什么失明。今天听了张主任的讲座,可算清楚了。”糖尿病患者林春霞(化名)说,她今后一定会严格控制血糖。糖尿病患者刘玉发(化名)自聊城爱尔眼科医院开业时就一直在该院做检查,是该院的忠实“粉丝”,这次专程从顾官屯镇赶来听讲座,他表示学到了很多知识。

糖尿病视网膜病变是常见的糖尿病慢性并发症之一,是由糖尿病导致的视网膜微血管损害所引起的一系列病变,早期没有典型症状,不易被患者察觉。中期表现为视物模糊、眼前有黑影飘动、视物变形等症状,但也很难引起患者的重视。到了晚期,患者只能靠手术挽救一部分视力。“很多糖尿病视网膜病变患者认识不



张新静(右一)在讲解眼健康知识

到该病的危险性,或者只注重控制血糖,没有进行眼底检查,延误了病情,非常可惜。”张新静说,还有些人因为视力模糊到医院配近视眼镜时,才发现患上了糖尿病,而且视网膜已经发生病变。

张新静提醒,严格控制血糖是避免发生糖尿病视网膜病变的基础,除此之外,还应定期进行眼底检查,了解眼健康情况。发生病变后,患者可根据病情采取药物治疗、手术治疗等方式,保持清晰视力。



3月30日,东昌府区妇幼保健院举行“人生赛道有健康相伴——全孕会”活动,该院产科、儿科医师开展健康知识讲座,多学科专家到场进行义诊。孕妈妈们积极参与与奥尔夫音乐胎教等活动,既学到了知识,又放松了心情。图为活动现场。

朱黎明 摄



4月1日,东阿县铜城街道社区卫生服务中心防疫科工作人员在为前来给孩子接种疫苗的妈妈讲解轮状病毒防控知识。

东阿县铜城街道社区卫生服务中心经常开展宣传教育活动,普及流行性传染病预防知识,提升居民的健康意识。

王殿申 摄

人工膝关节置换术助力患者轻松行走

## 专家提醒:保护膝关节重在日常

□ 鞠圣娇

“以前一走路膝盖就疼得不行。如今更换了人工膝关节,我不仅可以正常走路,还能屈膝拾东西了。”3月31日,张林生(化名)来到聊城市中心医院骨科复查,高兴地和该科主任谷长增分享他术后的感受。

张林生左膝关节疼痛三年了,走路时间一长,疼痛感就加剧。他总觉得“人老了,关节疼是正常的”,就到附近诊所用膏药、中药、针灸等保守方法治疗,但没有明显效果。近两三个月,张林生膝关节疼痛更加严重,连下床、走路都有些困难,也无法顺利蹲起,孩子带他来到聊城市中心医院骨科就诊。医生经全面检查发现,张林生的左膝内翻畸形严重,膝关节伸曲明显受限,核磁共

振显示他的半月板已磨损没了,内外侧膝关节软骨面因长期磨损也受到损伤。专家们经过讨论,一致认为张林生应更换人工膝关节,以提高生活质量。2月25日,手术如期进行,医护人员用了40分钟即为张林生完成手术。当天,张林生就没有明显疼痛感了,在医生的指导下,他可以完成直腿抬高训练。第三天,他就可以下床行走了。出院后,张林生按照医生的要求进行康复训练,现在走路很稳,也能自由蹲起。

如今,膝关节疼痛是很多老年人面临的问题。患者如果膝关节功能丧失,无法走路,生活受到很大影响时,可以考虑人工膝关节置换术。该技术是以手术方式去掉膝关节病损的骨质及软骨,用人工关节假体代替。人工关节假体由金

属、高分子聚乙烯、陶瓷等材料,根据人体关节的形态、构造及功能制成。人工膝关节置换术可以恢复人体关节正常的结构,矫正畸形,缓解关节疼痛,改善关节活动能力。

聊城市中心医院常规开展人工膝关节置换术,置换的假体平均使用寿命在20年左右,甚至伴随患者终生。每次手术前,医护人员都会认真为患者查体,并依靠丰富的临床经验制定个性化置换方案。前不久,谷长增为一名60岁的女性患者实施了人工膝关节翻修手术。两年前,该患者曾在其他医院接受了左侧膝关节单髁置换手术,最近出现膝关节疼痛及跛行,检查后确诊为左侧膝关节置换术后假体障碍。谷长增运用3D打印

技术对患者膝关节假体情况、骨缺损情况、翻修假体及垫块情况进行了周密的术前评估及手术设计,成功为患者实施了左侧人工膝关节翻修术。术后,患者的左侧膝关节疼痛感明显减轻,膝关节功能明显改善。

随着年龄的增长,膝关节的自我修复能力会减弱。如何保护膝关节呢?谷长增介绍,要把对膝关节的保护贯穿于日常生活中,避免长时间蹲、跪;运动时,要选择合适的装备,提前热身,量力而行,避免因运动导致膝关节损伤;要注意控制体重,避免膝关节承受巨大的压力;要注意膝关节保暖;适当补钙对膝关节也有好处。膝关节如有不适,建议及时到医院就诊,以免情况进一步恶化。