

男子因糖尿病视网膜病变失明一年 医护团队助患者重获光明

糖尿病被称为“甜蜜的负担”，是一种由于胰岛素分泌不足及(或)作用缺陷所引起的以血糖升高为特征的代谢病。长期的血糖控制不好，会引发诸多慢性并发症，心、脑、肾和眼睛都是常见的发病部位。

其中，由糖尿病引起的眼部并发症具有发病率高、致残率高的特点，是糖尿病患者视力受损的“元凶”。不少糖尿病患者仍缺乏对这种并发症的防控意识，严重者甚至会酿成失明的后果，45岁的吕先生就是其中之一。所幸，在医护人员的帮助下，因糖尿病视网膜病变双目失明一年的吕先生得以重见光明。在6月6日“全国爱眼日”到来之际，让我们走进江门市五邑中医院眼科，了解吕先生恢复视力的故事。

文/图 江门日报记者 张泽彬 通讯员 刘森



糖尿病患者应定期检查眼部健康状况。

男子患糖尿病视网膜病变，双目失明一年

两年前，吕先生的眼睛出现了视物模糊、视力下降的现象，他以为只是眼睛发炎，并没有给予足够重视，自行购买眼药水缓解病情。当情况恶化，吕先生到外院检查时才得知自己患有糖尿病，视力下降是糖尿病视网膜病变造成的。进一步检查结果显示，吕先生的肺部、肾脏都受到了糖尿病的影响。

糖尿病视网膜病变让吕先生承受了一年失明的痛苦。“眼睛看不到东西对我日常生活影响很大，要坐轮椅才能四处移动，非常不方便。”吕先生说，他曾在其他医院就诊并接受手术治疗，但治疗效果不佳。今年2月下旬，在别人的介绍下，吕先生来到江门市五邑中医院眼科寻求帮助。

“经过检查，吕先生的双眼有眼底出血、水肿的症状，右眼经过外院手术治疗，但仍有积水；左眼病情更严重，已经看不到眼底。”江门市五邑中医院眼科主任医师龙心光表示，糖尿病视网膜病变在糖尿病患者中是很常见的。

“吕先生的血糖指数持续处于较高水平，时间长了以后，眼底的毛细血管细胞代谢紊乱，堵塞毛细血管，导致血液循环不畅通。”龙心光解释，视网膜缺血后，就会有像杂草一样的新生血管生长出来。相比于正常血管，这些新生血管的连接不紧密、有空隙，会渗漏血液和蛋白质，从而导致视网膜出血和水肿、玻璃体出血。此外，增生的纤维组织生长在视网膜表面，会影响视力，还

会牵拉视网膜，引起视网膜脱离，最终导致患者失明。

吕先生刚入院时，除了有糖尿病视网膜病变外，全身的身体状况都比较差，尤其是肺部存在感染，呼吸有一定困难，肾功能衰竭，每周需要进行两次透析。针对这种情况，在制定手术方案时，手术团队放弃了往患者眼内填充硅油固定视网膜的传统方法。

“一方面，在填充硅油时，患者需要采取面朝下俯卧的体位，会压迫到肺部，影响呼吸；另一方面，填充硅油会造成眼压升高，需要注射药物降低眼压，这种药物对患者肾功能有影响。”龙心光介绍，放弃填充硅油可以更好地保障吕先生的安全。

医护团队攻克难点，助患者重获光明

今年3月底，该院眼科手术团队为吕先生进行了玻璃体视网膜清除、视网膜前膜剥除术及视网膜激光光凝术。在手术过程中，医护团队成功攻克了多重难点，最终安全顺利地完成了手术。

“吕先生的身体状况不佳，手术主要面临着三大难点：积血难以清除干净、术中出血、视网膜增殖膜难以去除干净。”龙心光说。

积血难以清除干净，主要体现在清理积血的过程中，视网膜缺血后生长出的新生血管容易渗漏血液，“边清边出血”。术前，医护团队提前10天为吕先生注射了止血针，起到收缩血管、减少出血的作用。术中，手术医生将处理出血部位放在手术流程的最后，对于视网膜周边的新生血管，采用电凝的方

法止血；对于在视神经、黄斑等重要位置，不适合进行电凝止血的新生血管，则采用提高眼压的方式帮助止血。

术中出血，主要是由于吕先生合并有高血压。龙心光表示，很多糖尿病患者都合并有高血压，吕先生也不例外，高血压会加剧眼部血管出血的情况。另外，手术过程中吕先生比较紧张，血压随之进一步升高，也会对止血带来负面影响。对此，医生在术前通过降压药物尽量降低吕先生的血压，减少出血。

视网膜增殖膜难以去除干净，主要体现在视网膜增殖膜与血管连接紧密，难以去除。如果去除不干净，增殖膜会牵拉视网膜，让患者的眼部病情复发。对于这一问题，医生在术中放慢节奏，耐心去除增殖膜，

并注意保护好视网膜；对于与血管贴合过于紧密的部分，则保留了部分增殖膜，防止伤及视网膜。

除了在手术中攻克难点外，医护团队还注重对吕先生进行中医调理。龙心光介绍：“中医讲究辨证论治，我们采用了田七、丹参、赤芍、当归等药材活血化痰，采用熟地、女贞子、旱莲草等药材补肾，采用白术、淮山等药材健脾，从而起到改善全身状况、降低血糖、减轻术中出血、改善睡眠的效果。”

经过约一个月的治疗，吕先生顺利出院。在近期的复查中，吕先生眼底未见出血，水肿明显减轻，左眼视力已经恢复到了0.3，不再需要轮椅辅助活动，生活质量有了明显提高。

医学指导

龙心光：
江门市五邑中医院眼科主任医师，岭南名医，南粤好医生，硕士研究生导师。从事眼科工作30余年，担任眼科主任医师16年，擅长白内障超声乳化人工晶体植入术、青光眼手术、糖尿病视网膜病变玻璃体切除术、黄斑病变手术、眼底激光、青少年近视及各种疑难眼病的诊治。



延伸阅读

如何应对糖尿病视网膜病变？

糖尿病视网膜病变在糖尿病患者中很常见，依据病情的发展程度可分为6期。在1—3期，药物治疗、激光手术的效果较好；在4—5期，如果及时手术，还可以挽救视力；如果病情发展到6期，会出现视网膜脱离、青光眼、眼球萎缩等，基本没有挽救的机会了。

因此，治疗糖尿病视网膜病变，关键是要早识别、早治疗，让病情得到有效控制。另外，建议市民体检时每年都进行一次血糖检测，以便早期发现糖尿病，及时治疗及控制血糖。

在日常生活中，要控制好血糖、血压、血脂。“有人以为‘能吃’就是身体健康的表现，这其实是一个误区。”龙心光提醒，糖尿病患者要注意控制饮食，避免高糖、高脂、高盐、高蛋白食物，清淡饮食，多吃蔬菜，将血糖保持在正常范围内，或者在身体耐受的情况下尽量靠近正常值。

避免血糖忽高忽低。中医讲究平衡，让人体处于放松的状态，如果血糖忽高忽低，会增大细胞的压力，视网膜更容易出现病变。龙心光表示：“就像跑步一样，一直匀速跑不会感觉很累，但如果忽快忽慢，很容易就疲劳。”

龙心光建议，2型糖尿病患者确诊糖尿病后，应马上到眼科检查；如果发现眼部有病变，要早干预、早治疗；如果眼部健康，也应坚持每年到眼科进行一次检查。目前，江门市五邑中医院配备了广角激光扫描眼底照相仪器，无需散瞳，半分钟内即可完成双眼的检查，且对眼睛无任何伤害，方便快捷。

江门市中心医院“粤港澳特需门诊”启用 为大湾区居民提供更多优质医疗服务



江门市中心医院“粤港澳特需门诊”启用。

江门日报讯(文/图 记者/张泽彬)为推进“港澳融合”“侨都赋能”工程，充分发挥江门市侨乡资源优势，进一步实践粤港澳优质医疗资源融合发展新举措，6月1日上午，江门市中心医院举办“粤港澳特需门诊”揭牌仪式暨港澳医生坐诊活动。

“江门市中心医院‘粤港澳特需门诊’的启用是贯彻落实粤港澳大湾区发展规划纲要的具体行动，也是深化三地医疗卫生领域融合发展的重要举措。”江门市卫生健康局局长梁南灵在致辞时表示，该门诊的启用将为粤港澳大湾区的居民提供更多优质医疗服务。

来自澳门镜湖医院的普通外科副主任顾问医生朱文立是受邀参加仪式的港澳医生之一，他的祖籍是台山，大学就读于中山医科大学。“5月22日，镜湖医院与江门市中心医院签署合作协议，很多祖籍江门的澳门市民都非常关注和期待这一惠民政策。”粤港澳特需门诊的启用，是两地医疗资源互利共享的重要体现，将进一步推动大湾区医疗事业实现高质量发展，提升两地医疗水平，更好地服务大湾区市民。”朱文立说。

参加仪式的嘉宾共同为“粤港澳特需门诊”揭牌。随后，江门市中心医院领导为来自澳门镜湖医院的朱文立和呼吸科主任顾问医生张锐斌、肿瘤科副主任顾问医生曹亚兵，以及香港知名泌尿科专家崔家伦颁发聘书。

揭牌仪式结束后，4名港澳医生开展门诊出诊、查房及病例讨论等系列活动，为前来就诊的患者查体、分析病情，并提供专业的医疗建议。“在‘家门口’就可以享受到港澳优质医疗技术和服务！”患者纷纷为医院邀请港澳专家跨境执业的做法“点赞”。随后，4名港澳医生分别到该院呼吸与危重症医学科、普通外科、肿瘤科和泌尿外科住院部进行查房，并与科室医生开展疑难病例讨论。

江门市中心医院副院长赵景林表示：“我院设立‘粤港澳特需门诊’，旨在为广大海外华侨华人、港澳家乡亲提供与国际、港澳台接轨的特色医疗服务，共同推动大湾区大健康产业的发展，造福大湾区人民。”

据悉，近年来，江门市中心医院积极投身粤港澳大湾区建设，开展与港澳医疗合作，探索新形势下满足港澳同胞、海外侨胞和本地市民的医疗服务模式。未来，该院将邀请更多不同专科的港澳医生到“粤港澳特需门诊”出诊，同时将开展港澳医生查房、手术、远程会诊等诊疗服务，更好地满足人民群众多样化的医疗服务需求。

科学育儿宣传活动在雅怡社区开展 倡导新型婚育文化



活动现场有别开生面的文艺汇演。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/胡国民)近日，由江门市卫生健康局、江门市计划生育协会、蓬江区卫生健康局、蓬江区计划生育协会等联合举办，以“倡导新型婚育文化，助力人口高质量发展”为主题的科学育儿宣传活动在雅怡社区开展，切实发挥计生办的桥梁纽带作用，积极宣传国家优化生育政策和生育支持措施，助力新时期人口高质量发展。

活动现场，工作人员向群众进行政策宣传，让广大群众了解国家发展托育的大政方针和普惠政策，分享科学育儿知识，提供优生优育、科学喂养、生殖健康、避孕知情选择择权知识等方面的咨询服务；对婴幼儿辅食添加、科学喂养、儿童保健等方面的知识进行健康指导；围绕“婴幼儿托育服务”“家长带娃难”等问题进行探讨分析，并进行有奖问答，群众踊跃参与活动，现场气氛热烈。

此外，活动现场还有别开生面的文艺汇演。蓬江区特殊教育康复教育中心教师们的开场舞蹈《加油！AMIGO》鼓舞人心；雅怡幼儿园的舞蹈《薰衣草》精彩纷呈；雅怡居委会的《太极功夫扇》刚柔并济；舜尚美江门蓬江分院的手姿舞《晚风作伴》别样精彩；珠江帝景湾居民的彩带舞《中国龙舞起来》构成了一幅美丽的图画……

记者看到，现场还设有多个游戏摊位，包括“向日葵亲子小屋”科学育儿摊位、优生优育咨询服务摊位、防范诈骗宣传摊位等，让居民在共度亲子趣味时光的同时，学习科学育儿知识，从多方面缓解现代人的育儿焦虑和沟通断层等问题。

本次活动发放宣传资料300余份、宣传品200余份，提供咨询服务100余人次。通过开展“科学育儿进社区”活动，提高了家长育儿能力，营造了学习科学育儿知识的浓厚氛围，助力婴幼儿健康成长。

据介绍，蓬江区将积极推动各方资源，以广东省“向日葵亲子小屋”项目为重点工作，把“科学育儿进社区”活动作为推动托育服务发展特别是推动普惠托育服务发展的一项重要措施，多方面开展优质育儿活动。

“偷感”是种什么“感”？

一些网友自贴新标签“偷感人”

“偷感”究竟源于什么？

“偷”有“暗地里做”的意思，因此“偷感”乍一看似乎带点贬义色彩。但事实上，“偷感”是一种不希望被人关注、默默做事的心理感受。

江门市第三人民医院心理科心理治疗师陈金鑫介绍，从生理与行为表现上来看，“偷感”与焦虑、尴尬有很多相似之处，但它蕴含着更强烈的不想被关注和审视的个人感受与主观意愿，有着更为鲜明的自我表达色彩。

梳理网友分享的“偷感人”的心路历程，大致有四种类型：偷偷努力，闷声干大事；偷偷“隐身”，害怕被审视；偷偷享受，不愿被打扰；偷偷观望，但不求互动。

“偷感”的产生，源于个人害怕审视，隐藏自我的心理需求。”陈金鑫分析，可能是对自我的不自信，只想躲在角落做一个安静的“小透明”。或者对能力的不自信，让自己有很容易出错的预期。也可能缺乏稳定坚实的自我价值感，将评价或认同的权力完全交给了他人。

另外，完美主义也可能是造成“偷感”的原因之一。对完美的过度追求使人时刻以高标准及假想中的社会规范要求要求自己，无法接纳自身的缺点或不完美。“做不到非常好那就是搞砸了”“出一点小错那就是失败”等想法，让

自己始终盯着可能出现或已出现的瑕疵，无法真正放松下来。

“偷感”过重会带来一些负面影响，但“偷感”并不能简单地被归类于负面心理。”陈金鑫指出，正如适度紧张会提高身体兴奋性从而使个体状态更好一样，“偷感”心理也有一些积极成分。有“偷感”恰恰表明不满足于现状，有着更高的追求。

有研究表明，更容易感到羞耻尴尬的人有更高的利他和亲社会倾向，有“偷感”的人可能也更容易理解他人的难堪，更愿意帮助别人。

如何与“偷感”相处？

成为热梗的“偷感”，又折射出怎样的社会情绪？陈金鑫表示，这反映出对隐私及个人空间的需求。在当今高度城市化信息化社会，主动或被动的社交常见且频繁，不断地侵入个人空间。网络的极速发展让比较与评判逐渐渗入生活的肌理，越来越有人在竭尽全力地展示自己最好的一面，自己的那些不足自然越来越刺眼，社交压力剧增。对能做真实自己宁静港湾的需求也愈发强烈，正所谓“偷得浮生半日闲”，“偷感”成为热梗正是年轻人对这种需求产生了共鸣。

同时，“偷感”是年轻人一种幽默自嘲的表达方式，是一种极为积极而成熟的防御机制。既反映了个体对个人空间及自我表达的

需求，也表明年轻人积极寻找群体认同共鸣的倾向，从而将自己从群体比较与竞争的焦虑中抽离出来。

当然，无论“偷感”这种心理从何而来，“偷感”都值得我们去尊重和理解。每个人的性格和经历不同，对于社交方式的偏好也有所不同。那么，从“偷感行为”中可以提取哪些有益因子，从而寻求更加健康、积极的生活方式？陈金鑫建议如下：

享受独处，但也能愉快社交。从忙碌的生活中透透气，享受放松与宁静。当然，这并不意味着放弃或逃避社交，而是让自己有更多的能量与空间调整自我，辨明内心，从而更好地投入社交。

体察他人，但也能自我认同。对他人敏感是“偷感人”的一大特点，这有利于理解照顾他人感受，但同时也要看到自己的闪光点，将价值感建立在自身基础上。

追求卓越，但也能接纳缺点。心理学家阿德勒认为，人类有追求卓越的倾向，人格正是在战胜自卑和追求优越过程中形成发展的。想要一个更好的甚至完美的自己，有助于拥有充足的人格发展动力，但对自身缺点的不接纳却使个体倾向于否定自己、夸大困难，从而停滞不前。既能悦纳自身缺点，同时又不断追求卓越，才是积极健康的人格宣言与生活方式。

江门日报记者 梁爽 通讯员 朱嘉茵