

王大伯的左眼为何突然看不清东西了？

专家提醒，患糖尿病10年以上尤需重视“糖网”

“千万要管住嘴，保护好眼睛啊！”浙江省人民医院眼科主任吴苗琴嘱咐道。“一定，再也不敢掉以轻心了。”60多岁的王大伯一脸认真地说。此刻他后悔自己患糖尿病多年，没有听医生的话。

早晨起床左眼看不见东西了

“大伯到医院时病情已经很严重了，左眼眼底已发展至糖尿病视网膜病变晚期，右眼眼底也有病变，需尽快手术治疗。”浙江省人民医院眼科主治医师张岚介绍了患者来医院时的病况。

王大伯患糖尿病已超过10年。在漫长的治疗过程中病情也有反复，如难以管住嘴等，导致他逐渐出现糖尿病并发症。其实在去年，他体检时已发现左眼视力有所下降，医生根据其有糖尿病史，建议他尽快做个详细的眼底检查，然王大伯“自我判断”，既然还能看清楚东西，问题不大，没把医生的话放在心上。

不久前的一天清晨，王大伯早晨起床后出门发现左眼看不清东西，开始以为是大雾什么的，但右眼却能够看清楚，顿时觉得情况严重，在家人陪同下急忙到浙江省人民医院眼科就诊。

吴苗琴检查后发现，王大伯左眼眼底增殖大量出血，为糖尿病视网膜病变的晚期；右眼眼底也有病变，

但情况稍微好一些，视力还有0.4；左眼需要立即手术治疗，否则左眼视力难以好转。

确定了治疗方案，吴苗琴先给王大伯做了左眼的微创玻璃体切除手术。术后，患者视力恢复良好；接着主治医师张岚采用激光治疗右眼，缓解右眼视网膜缺血状态，保住中央有视力的地方，目前病情稳定。

糖尿病人尤需重视视网膜病变

对王大伯险遇，吴苗琴表示遗憾和惋惜。像王大伯一样，吴苗琴在门诊曾碰到不少视力下降的患者来看病，一查眼底，是典型的糖尿病视网膜病变，有些已是晚期。糖尿病早期不痛不痒，有些人马虎大意，不容易发现自己已经得了糖尿病，或者知道患有糖尿病却不重视，从而耽误治疗，这是非常可惜的。从临床治疗情况看，一般患糖尿病10年以上的人就会出现视网膜病变，如果糖尿病视网膜病变发展到晚期，病人发生视网膜脱离、新生血管性青光眼等严重并发症，不及时治疗就有可能失明。

吴苗琴建议：经确诊的糖尿病患者，应每年进行一次眼底检查；已被诊断患有糖尿病视网膜病变的患者或患有中度以上糖尿病的患者，应3~6个月检查1次；病情严重的糖尿病视网膜病变患者，应遵医嘱治

疗并接受密切随访。早期糖尿病性眼底病变通过激光配合药物，病情可得到明显的控制或改善。糖尿病视网膜病变进行全视网膜激光光凝一般需3~4次完成，目的是改善视网膜缺血缺氧的状态，控制病情发展，避免新生血管性青光眼等严重的远期并发症。

■新闻链接：

糖尿病患者主要是胰岛素代谢异常，引起眼组织、神经及血管微循环改变，造成眼的营养和视功能的损坏。微血管是指介于微小动脉和微小静脉之间，管腔小于100~150μm的微小血管及毛细血管网，是组织和血液进行物质交换的场所。由于糖尿病患者血液成分的改变而引起血管内皮细胞功能异常，使血-视网膜屏障受损。视网膜毛细血管内皮细胞色素上皮细胞间的联合被破坏，造成小血管的渗漏。糖尿病患者微血管病变主要发生在视网膜及肾脏，是致盲、肾功能衰竭及死亡的主要原因。视网膜毛细血管的病变表现为出血斑点、硬性渗出等视网膜内微血管异常及黄斑水肿等。广泛缺血会引起视网膜或视盘新生血管、视网膜前出血及牵拉性视网膜脱离，患者有严重的视力障碍。

宋黎胜

护膝，请从二十岁开始

膝关节炎是中老年人的常见病，全球近1/3的成年人受其困扰。事实上，膝关节炎的病根在很多人年轻时就已种下，而且发病越来越趋于年轻化。研究发现，人类由于直立行走，在20多岁时，重力就使得膝关节的软骨发生退变。因此，护膝从20岁就该开始。在日常生活中，应该注意以下5点：

- 1.控制体重。因超重导致膝关节炎的患者，在患病人群中占据了很大比例。现代人食物摄取总量失去控制，再加上运动量不够，导致关节的压力过大、负荷过重，令关节不堪重负。除去遗传和药物因素，最重要的是改变不良的饮食习惯，如吃得过饱、吃得过好、口味偏厚重等。
- 2.避免久居湿冷环境。气候异常变化和居住环境欠佳，是导致膝关节炎发病的重要外因。遇到阴霾湿冷的天气、低温和高湿，会使膝关节不适并出现酸痛、双腿无力打软，这些都是膝关节炎的表现。因此，顺应季节变化添衣加被，减少野外活动，避免空调冷风直吹，可有效预防膝关节炎。
- 3.减少登高及长距离快走。现代人运动保健意识越来越强，很多人选择登山、爬楼梯、快步走等方式健身。但如果运动过度，也会带来负面影响，加快膝关节软骨的磨损，导致膝关节炎早发。如果已出现膝关节不适，在登高运动前，最好先请骨科专家做关节功能评估，以避免不必要损伤。

走路锻炼简单有效，但也要注意方式方法。建议选择平地行走，并且严格控制每分钟不超过100步，锻炼时长不超过1小时。超强度锻炼会直接导致关节磨损。

- 4.尽量不穿高跟鞋。人类进化了几百万年才能直立行走，骨骼系统并不能在一百年内适应高跟鞋这项发明。如今高跟鞋的鞋跟越来越高，导致足部受力加大，为了保持身体平衡，人必须前挺身体，绷紧膝关节，久而久之导致膝关节韧带退化和软骨磨损。建议爱美的女性除特殊需要外，日常还是穿平底、宽松、质软的鞋为宜，以吸收重力冲击，减少膝关节负荷。
- 5.女性护膝要趁早。临床上，我们发现，女性患膝关节炎的比例远超于男性，这是因其特殊体质决定的。特别是在绝经后，女性体内雌性激素大量下降，全身骨质流失加快，软骨变薄、变脆、不耐磨损，如果到这时才开始护膝，为时已晚。女性膝关节的保健贵在早开始、长坚持。除了必要的锻炼外，还要勤晒太阳，活化体内的维生素D，吸收和利用钙、磷，从而让骨骼强壮，防止膝关节炎的发生。

徐启明



医患沟通技能比赛

为规范诊疗机构服务行为，促进医患关系和谐，近日，三门县人民医院举行了一场形式多样、内容丰富的医患沟通技能比赛。图为比赛现场。

朱曙光 陈怡

绍兴医保新政：基层报销比例更高

从今年1月1日起，绍兴市柯桥、越城、上虞三区全面实施统一的职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险和全市统一的大病保险制度。新政策实施后，三区市民看病报销将发生一系列变化。

伴随着国家新一轮医改的实施，本次医保政策调整旨在引导市民“小病进社区、大病进医院”的医改方向，在报销待遇上有明显体现。具体来说，到区级大医院看病，在政策范围内门诊费用将享受15%的报销，其中中药饮片以及中医可享受25%的报销；而在基层医疗机构看病，政策范围内报销比例大大提高，看病将享受50%的报销，其中中药饮片以及中医享受60%的报销。有效签约的参保人员，在基层医疗卫生机构的，累计净报销限额再提高200元。

职工医保参保人员的待遇将分为在职和退休人员分类执行。在400~5000元的门诊报销范围内，在职人员到基层医疗机构看病，享受75%的报销；如果到绍兴市中心医院等非基层、定点医院看门诊，将享受

65%的报销。退休人员在基层医疗机构和非基层定点医疗机构看病分别报销80%和70%。

职工医保参保人员的起付标准、待遇也有所调整，将体现分级诊疗的医改目标以及大病报销政府给予更大兜底。其中，三级医疗机构住院起付线从800元调整至1000元，二级医疗机构保持600元不变，而基层一级医疗机构的起付线标准从400元降低到300元。根据在职或退休的不同身份，在不同的起付标准内，享受不同的报销比例。住院报销待遇的最大变化是实现二次统筹报销，以此降低百姓看大病的负担。

据了解，职工医保参保人员在定点零售药店发生的符合医保规定支付范围的购药费用，也可享受一定比例报销。新政对本人历年个人账户可刷卡结算个人账户扩大使用范围的相关医疗费用也作了明确，目前暂定纳入的自费医疗费用包括自费药品、自费医疗服务项目、自费医用材料(包括械字号产品)三部分，不包括伙食费、生活用品等费用。

钟伟 叶红

湖州市民家门口预约国外专家

吴阶平医学基金会复旦大学附属中山医院医疗协作体服务中心日前启用，作为中山医院的友好合作单位，湖州市中心医院远程会诊中心暨医疗协作体服务也同步启动，并作为远程医疗三方服务的首批签约医院之一，纳入吴阶平医学基金会复旦大学附属中山医院医协体服务中心，这标志着湖州市中心医院今后可以通过“互联网+”的方式与中山医院及其他协作医院实现双向转诊、远程视频会诊等功能。在启动仪式上，吴阶平医学基金会、中山医院、各协作医院的相关负责人分别通过远程网络致辞并表示祝贺。

据了解，成立医协体服务中心，目的是积极响应国家有关部门号召，以患者需求为导向，以“整合医学”为基本理念、倡议整合不同领域的医院、医生、通力合作，各尽所长，通过实践、教育、科研整合于一个统一但不乏多元化的“医疗服务体系”之内，形成分级医疗、双向转诊、有序平衡的就医格局。湖州市中心医院负责人表示，通过专业平台建设、学科建设、系统建设、远程医疗协作平台建设，让更多的患者能够打破地区差异，及时享受到最好的医疗健康服务。

据悉，该中心启用后，主要具有双向转诊合作、远程医疗协作、专科协作、国际医学协作、医学资源共享、科研协作等平台功能。湖州市中心医院今后将通过开展常态化的远程会诊，以消除时间和地域的跨度，大大减少湖州患者异地求医、长期奔波之苦。未来湖州市民可以通过远程门诊预约上海、北京以及美国、德国等地的专家进行远程会诊，在家门口便可直接接受国内专家的诊治。对于重大疾病患者，还可以提供规范化多学科诊疗服务。

赵新荣 王宇丹

阴晴无常，忽冷忽热 初春时节 慢性病人要“以变应变”

初春时节，北方寒流与南方的暖空气展开了“拉锯战”，天气便阴晴无常，忽冷忽热，常常是热几天冷几天。即使是某一个晴日，也是中午前后气温较高，早晚和夜间气温较低，尤其是凌晨4~5时，气温降至最低值，比中午时分要低10℃以上，所谓的“罗衾不耐五更寒”。温度的变化幅度过大，对人体健康是有影响的，常常会诱发和加重一些慢性病症。

中医认为：“人与天地相参，与日月相应也”。温、热、凉、寒的变化，改变着人体腑脏、经络、气血等方面的功能。一些慢性病患者，对气候变化非常敏感。每逢初春季节，随着外界环境变化，体内某些变化也相对剧烈，如血液中酸度增加，静脉中高浓度胆固醇和糖的流动加快，特别是保持人体恒温的下丘脑的“工作强度”必须加大，而体内各控制系统(包括下丘脑)对初春多变气候的应变能力，至少需要几个星期才能真正调节配合好。这样，正常人也会感到不适，而有慢性病灶的人则容易发病，精神病、肺心病、气管炎、胆石症等病都有发作和加重的可能。

空气的水平流动即是风。初春时节，西北利亚的冷空气与太平洋的暖湿气流不断交锋，此消彼长，互不相让，因而有风的日子就特别多，从而导致空气中的正负离子比例被破坏，可引起气候敏感者血液中激素大大增加，体内产生过多肾上腺素，使得精神紧张、情绪低落、困乏疲劳，有人称之为“肾上腺综合征”。许多国家把初春的风称作“妖风”或“邪风”，就是因为它对疾病及由精神错乱导致的犯罪、交通事故有促发作用。初春的风，常常风速较大，风向变化频繁，从而给各种病毒带来可乘之机，风沙阵阵，花粉飘飘，荨麻疹、过敏性皮炎、鼻炎及眼疾患者会大大增多，哮喘病患者由于肾上腺皮质功能不全，支气管处于“高反应状态”，也会出现症状。

正因为如此，在多风、冷暖不定的初春时节，应该特别关注天气及其变化，尤其慢性病患者，要“以变应变”，安排好衣食住行，防止寒气、湿气的侵入，平时也要加强身体锻炼，提高肌体对外界环境变化的调节能力。

霍寿喜

遗失公告

新昌县广利市政工程有限公司(注册号：330624307783273)，法定代表人：章国峰；遗失本公司公章(3306240020279)、财务专用章(3306240020280)、发票专用章(税号：330624307783273)，法人章各一枚，特此声明作废。
2017年2月14日

WENSLI

SINCE 1979

戴上走运彩 来年更精彩

为什么天啦们年年都戴走运彩
为什么公司老板一定要一片红
为什么过年一定要把好运带回家

正宗走运彩 源自万事利·G20国礼丝绸万事利荣耀出品