

破解“糖网”密码，点亮明眸未来

许多 重庆渥迪眼科

于道华 中国人民解放军陆军特色医学中心

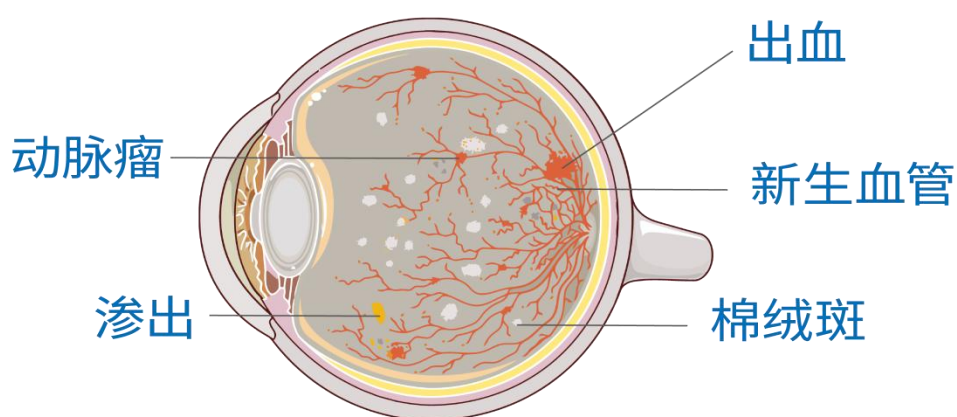
陈丽 中国人民解放军陆军特色医学中心

哈喽，各位小伙伴！我是大眼仔！今天，我要带大家一起了解我的“视”界保卫战——糖尿病视网膜病变！

一、“视”界大揭秘：定义与发病机制

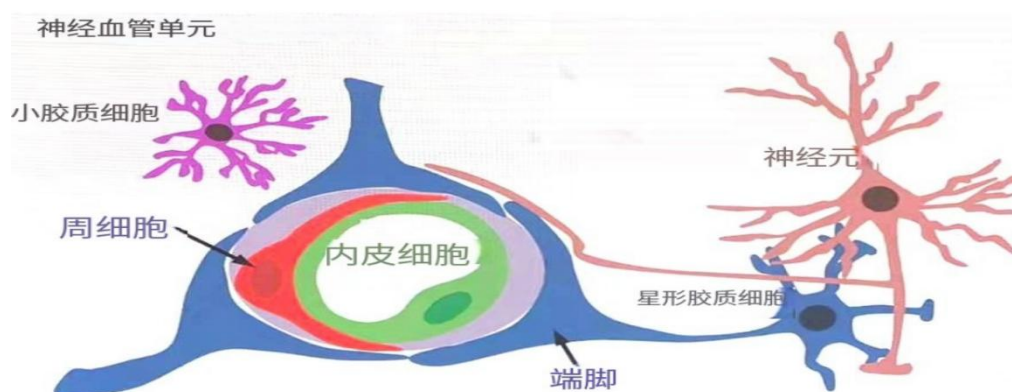
糖尿病视网膜病变（DR）是临床上最常见的视网膜血管病，也是糖尿病患者的常见并发症之一，是一种影响视力甚至致盲的慢性进行性疾病，可千万不能小瞧它！

DR 早期可狡猾啦，一点自觉症状都没有。但随着它不断“搞破坏”，视力就会逐渐减退，从清晰“视”界慢慢变得模糊，这感觉太糟糕啦！



（自觉症状指个体自身感受到的身体不适或异常表现。）

以前大家都觉得 DR 主要是微血管疾病，现在发现它还是**神经退行性疾病**呢！由视网膜的血管内皮细胞、神经元和胶质细胞功能耦合构成的**神经血管单元**（NVU），一旦结构被破坏、功能受损，DR 就会“兴风作浪”啦！



长期高血糖、高血压、高血脂，都是 DR 的“帮凶”，是伤害我眼睛的“大敌人”！大家一定要控制好这些指标，保护好眼睛呀！

二、“视”界警报：临床表现

早期，我可能只是视力微微下降，或者视物有点模糊，但别小看这些小变化，它们可是病变的信号！

中期，我的视力会明显下降，看东西变形、扭曲，甚至眼前有黑影飘动，这时候就要警惕了！

晚期，我可能会失明，还可能出现视网膜脱离、玻璃体积血等严重并发症，保护视力，刻不容缓！

三、“视”界救星：治疗

别怕，有**药物治疗**呢！抗 VEGF（血管内皮生长因子）药物可以抑制新生血管形成，减轻黄斑水肿，让我重见光明！



激光治疗也是我的好帮手，它可以破坏视网膜异常血管，减少出血和渗出，保护我的视力。

如果病情严重，还有**手术治疗**，比如**玻璃体切割术**，可以治疗严重的玻璃体积血、视网膜脱离等。

四、“视”界守护：预防

预防可是最好的“护盾”哦！大家一定要**严格控制血糖、血压和血脂**，定期检查，就像给我的眼睛穿上了一层坚固的“铠甲”，让我远离病变的威胁，一直拥有明亮的眼睛。

定期检查眼睛，可以早期发现病变，及时进行治疗，让我的“视”界永远清晰明亮，充满色彩！

五、“视”界误区：别踩雷

误区一：忽视早期症状！别以为视力下降就是年纪大了，可能是病变在悄悄靠近！

误区二：不能只关注**血糖控制**哦！血压、血脂同样重要，它们也是我的“敌人”，可别让它们有机可乘！

误区三：不重视定期检查！没有症状不代表没有病变，定期检查才能确保我的健康，让我一直能看到美丽的世界！

保护视力，就是保护我的“视”界！让我们一起行动起来，从现在开始，远离糖尿病视网膜病变的威胁，让生活充满光明和色彩！

参考文献：

- [1]王久玉,倪青,庞晴.糖尿病视网膜病变中西医结合防治指南[J].中华全科医学,2025,23(04):543-550.DOI:10.16766/j.cnki.issn.1674-4152.003946.
- [2]王容,王爽,朴天华.糖尿病性视网膜病变的临床治疗进展 [J] . 牡丹江医科大学学报, 2 0 2 5 , 4 6 (1) : 1 3 6 — 1 4 0 .
- [3]尹经霞,余丽,蒲丹岚,等.《中国糖尿病防治指南(2024 版)》解读[J].重庆医科大学学报,2025,50(05):557-564.DOI:10.13406/j.cnki.cyx.003749.
- [4]范先群,颜华.眼科学[M].10 版.北京:人民卫生出版社,2024.
- [5]American Diabetes Association. (2023). Diabetes Care. 36(Suppl 1), S1-S270. [This is a comprehensive guide that includes updates on the management and screening of diabetic retinopathy.
- [6]Yau, S. S., Rogers, S. I., Kawasaki, R., Lamoureux, E. L., & Mitchell, P. (2012). Global prevalence and major risk factors of diabetic retinopathy. Diabetes Care, 35(3), 556-564. [It provides a global overview of the prevalence of diabetic retinopathy and its key risk factors.