

# 糖尿病和视力下降： 评估您的风险

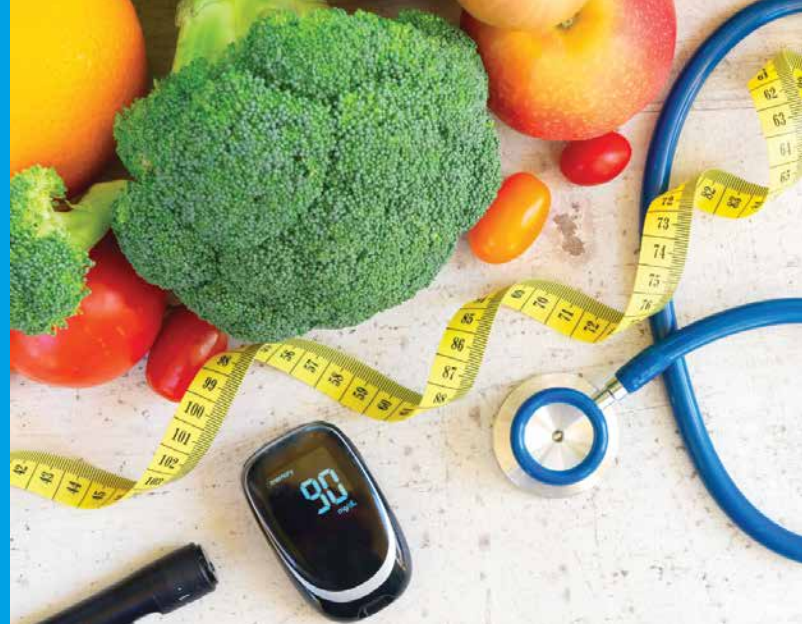


FIGHTING  
BLINDNESS  
CANADA

如果您患有糖尿病，控制您的病情对保护您的眼睛健康很重要。

糖尿病性视网膜病变和糖尿病性黄斑水肿是长期高血糖导致的眼部疾病。

糖尿病还会增加患其他眼疾的风险，如青光眼和白内障。



## 什么是糖尿病性 视网膜病变？

视网膜血管损伤引起的糖尿病并发症。高血糖会损害或阻塞这些血管。早期糖尿病性视网膜病变可能没有症状。随着视网膜损伤的加重，您可能会经历：

- 视线中的漂浮物（小斑或小点）
- 视力模糊
- 颜色失真
- 盲点

## 什么是糖尿病性 黄斑水肿？

如果糖尿病性视网膜病变得不到治疗，视网膜中受损的血管可能会渗出液体到视网膜中，称为黄斑。糖尿病性黄斑水肿是糖尿病性视网膜病变的严重并发症，需要治疗以防止失明。糖尿病性黄斑水肿的症状类似于晚期视网膜病变的症状：

- 视力模糊
- 颜色失真
- 视力下降

加拿大抗击失明协会是加拿大最大的视觉研究慈善资助机构。我们通过资助最好的、最有前途的研究，推动致盲眼病的治疗和治愈，为加拿大人带来希望。

# 哪些健康习惯有助于预防视力下降？

您患糖尿病的时间越长，血糖水平控制得越差，您就越有可能患上糖尿病性视网膜病变或黄斑水肿。练习这些习惯可以帮助保护您的视力：

- 监控** 记录您的血糖和血压。
- 检查** 定期与眼科医生预约，以确定视力的变化。  
在加拿大，如果您被诊断患有糖尿病，每年的眼科检查都是免费的。
- 药物治疗** 按照医生的指示服用所有处方药。
- 生活方式** 养成健康的习惯，如均衡饮食和定期锻炼。  
在开始任何新形式的锻炼或饮食方案之前，请咨询您的医生。
- 教育** 了解您的病情。您知道的越多，您就越能控制您的糖尿病。

## 评估视力下降的风险

在您下次看医生和进行眼部护理就诊时（即验光师、眼科医生），带上这份传单。提前写下您的问题，让您的医生解释您可能不确定的答案。

风险因素	我的数值	给我的医生的问题
检查	我上次做眼科检查是：	
视力变化	我注意到视力的任何变化：	
血糖	上次检查时，我的血糖是：	
血压	上次检查时，我的血压是：	
体重	上次检查时，我的体重是：	
其他症状	关于我的健康状况，我注意到以下几点：	

## 您还有其他问题吗？

如果您对您的眼睛健康有任何疑问，请通过 1.888.626.2995 或 [healthinfo@fightingblindness.ca](mailto:healthinfo@fightingblindness.ca) 联系我们的健康信息热线。