

聚焦糖尿病患者眼健康

很多糖尿病患者都知道糖尿病对心脑血管以及肾脏的损伤,却恰恰忽略了糖尿病对眼睛的影响。眼部并发症约占糖尿病所有并发症的20%-34%,位列第二,仅次于心脑血管疾病。

- 视网膜病变
糖尿病视网膜病变是指几乎所有的长期糖尿病患者最终都可能伴发的有一定程度的视网膜结构功能紊乱。糖尿病患者视网膜早期可见临床表现是微血管瘤和出血,血管变化引起视网膜毛细血管无灌注,导致眼底出血,静脉畸形,视网膜内微血管异常增多。后期改变包括小动静脉闭塞与视盘、视网膜、虹膜和虹膜角上血管增生。最终视力丧失主要原因是黄斑水肿,黄斑毛细血管无灌注,玻璃体积血和视网膜脱离。
本病在早期可无感觉,随着病变发展而有所不同程度的视力障碍,严重时则完全失明。
预防糖尿病性视网膜病变最有效的方法是控制血糖及定期检查。经临床实验证实,严格的血糖控制能减低疾病的危害和进展,减少广泛视网膜光凝与局部光凝的需要。对晚期的增殖性病变需行玻璃体手术,以挽救视力。
- 白内障
伴发性糖尿病性白内障与老年性白内障并存,多发生在45岁以上的糖尿病患者。糖尿病患者的白内障与无糖尿病病史的老年性白内障的临床表现基本相同,主要为缓慢进展的视物模糊和视力下降,但其发病的平均年龄较小,成熟得较快,晶体混浊以后囊为主。为改善视力与便于定期眼底检查,一些患者要尽早行白内障手术。
- 波动性屈光不正
由于血糖变化导致晶状体密度或形状发生变化可引起屈光不正,主要为近视。这类屈光改变一般都是暂时性的,待血糖得到有效控制



- 后,常可恢复到原来的屈光水平。对于有波动性屈光不正的人群,要常规行血糖检查,以便于尽早发现有无糖尿病。
- 开角型青光眼
糖尿病是开角型青光眼的高危因素之一,有糖尿病史的患者,建议做有无罹患青光眼的相关检查,并要定期随访。而糖尿病视网膜病变后期因视网膜缺血缺氧可诱发新生血管性青光眼,属于难治性青光眼。
 - 眼部运动神经麻痹
糖尿病会导致动脉硬化,致使供应眼睑神经的小血管缺血,出现上睑下垂,另外还有些糖尿病患者出现眼球运动神经麻痹,引起眼外肌运动障碍和复视。
所有以上的各种眼病都与糖尿病密切相关,因此控制血糖是糖尿病患者预防上述眼病的关键。维持血糖和血压接近正常水平,可以降低视网膜病变发生和进展的风险。
同时,早期干预对糖尿病眼病至关重要,对于确诊1型糖尿病后3-5年的患者及已确诊2型糖尿病的患者每年要例行眼部检查,检测是否出现糖尿病眼部病变。常用的检查有:视力、裂隙灯、眼底照相、光学相干断层成像术、荧光素血管造影等。

游泳卫生防沙眼

沙眼是严重的致盲性眼病,是世界卫生组织“视觉2020”目标重点防治的眼病之一。沙眼是由沙眼衣原体感染引起的一种慢性传染性结膜角膜炎,因在睑结膜表面形成粗糙不平的外观,形似沙粒,故得名。随着我国社会的发展和卫生条件的提高,我国沙眼的患病率有明显的下降,但仍然是常见的致盲性眼病,应该引起足够的重视。
眼下正是夏令游泳旺季。需要特别提醒的是,沙眼为接触性传染,为防止传播和感染,游泳前应进行体检;凡患沙眼者未治愈前禁止游泳;游泳时戴上护眼罩可减少感染眼疾也有一定作用,每次游泳后应用清水洗头、洗脸;游泳者在游泳后还可滴上少许氯霉素眼药水等。

夏日家居巧避阳光伤害

连日高温,人们为了避免高温及高强度紫外线的肆虐,纷纷选择遮阳必备“武器”。防晒霜、遮阳伞、墨镜,甚至防晒衣齐聚登场。细心的主妇们还发现,如果室内不采取“遮阳”措施,晒了一天的房间会像烤箱一样闷热让人难以踏进家门。
对于传统家庭来说,遮光布、遮光隔热的百叶帘成为遮阳首选。然而遮光和防紫外线的窗帘用品完全阻挡了太阳光,使得房间昏暗且闷热无比,同时增加了家庭空调的用电负荷。
太阳隔热膜解决了这一难题。太阳光根据波长不同分成红外线、可见光及紫外线。红外线给我们温暖,可见光给我们光亮,紫外线过强则对我们的视力和皮肤造成伤害。太阳隔热膜则是通过反射或吸收太阳辐射(红外线、可见光、紫外线)来实现阻隔太阳辐射进入室内从而达到隔热节能的目的。太阳隔热膜能有效阻挡高达79%的太阳辐射能量,降低室内温度,节省制冷费用;在隔热的同时保留了可见光的透光率,减少眩光的伤害,保证室内采光不受影响,确保居家环境的舒适感。
这种“隐形窗帘”把阳光和闷热全部“锁”在窗外,对于一天劳作的上班族来说,下班后,家便成了享受生活的惬意港湾。

吃蔬果减肥远胜过鲜榨汁

- 答:除了个别商家用添加剂复配的假果蔬汁外,在正宗的茶室、宾馆里喝的新鲜果蔬汁,放得稍久也是不容易变色的。这是因为他们在榨汁前,先将果蔬浸在热水中几分钟,把果蔬中的氧化酶破坏掉(氧化酶遇热会被破坏),并让组织略微软一点,然后再榨汁。这样做的好处是不仅让维生素C等营养物质不被氧化而致损失,让榨汁颜色鲜艳,也不容易变褐,而且还能让出汁率增加,所以你在家里DIY时不妨如法炮制。
- 问:榨汁之后能存放多久?
- 答:如果是用没有经过烫煮的蔬菜、水果榨成的汁,由于维生素、多酚类保健成分易被破坏,大大降低了应有的营养价值,而储藏越久,破坏率也越多,风味物质也会明显减少,所以会失去原有的新鲜美味。虽然变褐并不意味着会产生有毒有害物质,但还是应当在榨汁之后尽快喝掉。而经过烫煮再榨的果蔬汁,因为氧化酶已经被灭活,所以,如果没有新的污染,可以在冰箱里加盖暂存半天到一天。
- 问:榨汁后的渣子是否要?
- 答:由于钙、镁等矿物质及纤维素大多数会留在渣子中,所以,榨汁虽然时尚,喝起来也很爽,但果蔬中的许多有益成分因残留于渣中而被作为“垃圾”扔掉,实在太可惜了。其实渣子中的成分对于需要控制血脂、缓解便秘的人来说是非常好的保健食品,如果家里有上述对象应该动员他把渣子吃掉,正常人都可以吃,虽然其口味不佳,但决不属于“很难吃”的一类。
- 综上所述可见,适当适量地喝果蔬汁倒也无妨,最科学的吃法依然是直接吃完整的水果、蔬菜。如果以为喝果蔬汁就无需吃完整的蔬菜水果,每餐不必补充蔬菜,那是违背科学膳食原理的。吃完整的蔬菜水果会有饱腹感,而喝果蔬汁不容易产生饱的感觉,因此,需减肥者还是吃完整的水果、蔬菜更好。
- 问:有没有减少营养素被氧化的方法?
- 答:天气炎热,饮料走俏。人们并不满足于市场上现成的饮料而倾向购买新鲜水果、蔬菜自行榨汁。你可能不知道鲜榨果蔬汁也包含科学原理,或许你喝的果蔬汁根本“不是你的菜”。
- 问:榨汁中的营养物质到哪里去了?
- 答:大多数人的榨汁方法是将洗净的蔬菜或水果直接放入榨汁机中,然后启动开关,饮用其中的液体。那么鲜榨汁中是否包含了水果、蔬菜中的主要营养成分呢?
- 经过研究发现,蔬菜或水果经过榨汁,其中大多数的矿物质、植物化合物、纤维素和部分维生素及抗氧化物质都残存于渣中,而留在榨汁中的主要成分是维生素C、类黄酮、花青素等,但它们极易被酶氧化,活性迅速下降,而失去原有的营养价值和保健作用。
- 有人做过测定,黄瓜经过榨汁后,和榨汁前相比,维生素C从原来的8毫克/100克降低到2毫克/100克,破坏率高达80%。除了维生素C外,类黄酮、花青素等抗氧化成分也会因被氧化而有不同程度的下降。
- 问:有没有减少营养素被氧化的方法?

人老矮三分? 骨松在作祟

最近,林女士忽然发现与自己身高差不多的母亲比自己矮了很多,回想起近两年妈妈经常会出现腰酸腿疼等“小毛病”,她不禁为妈妈担忧起来。之后经医院检查,林女士的母亲患有骨松。

骨质疏松症是中老年人常见的、易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。由于没有明显的早期症状,很容易被人们忽视。上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松科主任章振林教授指出,中老年人常出现腰酸腿疼、驼背和身材变矮等现象,如果不及时治疗,甚至会引发经常性骨折。

我国50岁以上的人群,大约每3人就会有1人因骨质疏松骨折。章振林教授介绍,老年人因脊椎的支撑力下降而变弯,导致身高变矮,而长期椎体压缩很容易引起椎体压缩性骨折,其罪魁祸首就是骨质疏松症。骨质疏松症已成为威胁老年人身心健康和影响生活质量的仅次于心血管疾病的严重疾病。

当问及如何防治骨质疏松症时,很多人首先想到的是高钙饮食或者补充钙剂。章振林教授强调,补钙还不足以用来预防骨丢失或减少骨折风险。一旦患了骨质疏松,骨密度就会降低,骨骼就像有很多孔的筛子,补钙就如往筛子里倒沙子,一边补一边漏。对于已有骨质疏松或已发生过脆性骨折,或已有骨量减少并伴有骨质疏松危险因素者,要想钙质被吸收,必须阻止骨丢失。

在骨质疏松的治疗药物中,钙剂和维生素D是基础用药,同时,还需为已发生骨质疏松的骨骼进行“补漏”,如加用双膦酸盐类药物来抑制破骨细胞对骨骼的破坏和吸收。目前临床应用的双膦酸盐类药物有口服制剂和静脉滴注两类,各有优势,对于口服制剂有禁忌的患者,可以选择一年一针的静脉滴注,方便患者用药。

袁纁

留学备考 减压“亮招”

眼下,比连续高温更炙热的是,后高考季浮现的留学热。根据新东方教育培训机构统计数据,为了赶上今年递交申请的最佳期,大多数考生将在这个暑假参加语言考试。需要提醒考生及其家长注意的是,在紧张备考期间,注重语言技能提升的同时还要做好心理准备,保证临场发挥,巧妙运用减压技巧,如听英语歌、煲美剧、嚼口香糖等。

在高强度高压力的训练过程中,考生容易专注于语言和技能准备,而忽视了心理准备。在平常的备考中考生就应该给自己积极的心理暗示,相信自己的英语能力。同时在考试之前,可以准备一些口香糖,紧张时嚼一嚼,听一些自己喜欢的歌曲,看一些爆笑的美剧,保持轻松心态很重要。

这些帮助人们克服日常紧张情绪的方法还得到了科学的验证。英国诺森比亚大学曾发表过咀嚼口香糖舒缓压力的科研报告,研究表明,因为人脑皮质醇水平与压力感成正比,咀嚼口香糖时,唾液皮质醇水平显著降低,压力感将减小。运动员在比赛时咀嚼口香糖减压的现象更是屡见不鲜。而心理暗示则早就运用在临床心理治疗中,具有很好的辅助效果。此外,深呼吸能够增加氧气的吸入量,消除紧张疲劳、提高工作效率。上述减压技巧不仅适用于考生,繁忙的上班族、情绪紧张的人群也可择善而为。

虞睿