

夏季瓜果攻向糖友双眼,该如何应对? ◆ 吴瑞莲

高升糖指数食物更易招致“糖网病”

糖尿病患者在日常生活中,往往比较重视服药注药方式控制血糖,却忽略了那些导致高血糖的食物。例如人气颇高的降暑水果——西瓜。部分糖尿病患者认为,西瓜的含糖量只有4%,在血糖相对稳定的情况下,适量食用西瓜并无大碍。董珺医师认为,这种只看含糖量的做法其实并不科学。

她指出,升糖指数才是糖尿病患者最需要关注的东西。而西瓜的升糖指数就非常高。同样,糯米类的粽子也是如此。糖尿病患者食用非糖类的粽子觉得可以高枕无忧,却不想糯米虽不是糖,也能够快速引起高血糖。

董珺医师提醒,此类因食用高升糖指数食物导致的高血糖,非常容易导致糖尿病性视网膜病变(简称:糖网)。糖网病一旦“粘”上糖尿病患者,便会对患者的视力形成长期、严重的危害。

值得注意的是,糖尿病性视网膜病变属慢病,且早期并没有任何显著的症状,患者的视力并不会发生明显的改变。糖网病发展至中期,糖尿病患者会出现视物模糊、眼前黑影飘动、视野缺损等。病变一旦累及黄斑,患者视觉上还会出现扭曲的现象(所有的东西都是歪歪扭扭、东倒西歪的)。

而糖网病发展到了增殖阶段,眼底部分的病变就会导致眼底出血,患者还会产生闪光感、视物泛红的现象。董医师说,此时病情已经非常严重,已耽误了最佳的治疗时间。她指出,糖网病的治疗效果取决于治疗是否及时,治疗干预的时期非常重要。

“樱桃桑椹与菖蒲,更买雄黄酒一壶。”是古往今来端午节的传统习俗。就这一潮湿闷热、多雨多雾的季节来说,驱除瘴气、驱蚊诸毒视为上上之选。除此以外,最不能少的粽子和西瓜也依旧荣登不少人端午夏至时节的食物榜首。糖尿病患者亦是如此,即使被勒令禁止食用甜食,却往往还是会把各式粽子和西瓜作为解馋佳品。对此,眼科医师董珺提醒,糖尿病患者须忌口粽子和西瓜。她认为,粽子和西瓜的升糖指数都非常高,很可能导致眼底视网膜病变。董珺医师指出,多年来,由糖尿病所引发的眼部并发症往往被人们所忽视,进而错过了最佳治疗时期。关注糖尿病眼部并发症须从忌口和眼检查开始。

此时更多的眼底问题便会接踵而至,例如:黄斑水肿、玻璃体积血、收缩牵拉视网膜脱离、新生血管性青光眼等。

董珺医师建议糖尿病患者,特别是那些病程超过10年的患者,应定期进行专业的检查眼底,以便及时发现眼部病变及其并发症。

改变糖网病的三大生活习惯

糖尿病所引起的视网膜病变分为两个时期,分别是:非增殖期和增殖期。糖尿病性视网膜病变是主要致盲眼病之一。其治疗方式有三种,在非增殖性糖网病发病阶段,可采用激光治疗。董医师认为,增生前期糖尿病视网膜病变由于大面积毛细血管无灌注及视网膜广泛水肿,已不适宜局部光凝,需做大面积播散光凝,即全视网膜光凝,从而阻止视网膜病变的发展。一旦发展至增殖期,需即刻行全视网膜光凝。同时,也可能已经错过激光治疗阶段,只能行玻璃体切割手术。

董医师介绍,微创玻璃体切割术是

可以精确到毫米的微创手术,无需再次缝合,安全恢复快,适用于玻璃体出血及严重的增殖性病变。她提醒,糖尿病性视网膜病变所导致的视力下降,还有一部分是由于黄斑水肿造成的。而治疗黄斑水肿最主要的方式就是眼内注射以及激光。

对于糖尿病患者来说,养成良好的习惯是改变糖网病的唯一方法。董医师呼吁患者,要做到定期眼底检查;发现病变及时手术;勿因嘴馋食用高升糖食物。

董珺提出,糖网作为终生病变,确实不能完全治愈。但是随着目前激光和手术设备的不断完善,即使眼底出血导致患者看不见了,通过玻璃体切割手术和激光治疗,患者仍然有很大希望恢复一定视力,而放弃治疗则可能会完全失明。

糖网之所以致盲率高居不下,很大原因是患者错过了最佳治疗时机或干脆放弃治疗。治疗后保留的视力至少可以保证生活自理,所以,即使到了晚期,患者也不要轻言放弃,适时进行激光光凝治疗或手术是重获光明的机会。

新民健康推出眼科专家免费咨询号

即日起,新民健康工作室特别推出“送专家免费咨询号”活动,本期将送出30名眼底病董珺医师咨询号和30名眼底病专家宋蓓雯医师咨询号,有需求的读者可拨打新民健康会员服务中心热线021-33190919(10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至18917328756报名参与。

专家简介

董珺 医师

擅长:眼底病的诊断与激光治疗;复杂性视网膜脱离、糖尿病性视网膜病变及眼外伤等玻璃体、视网膜手术;超声乳化手术治疗白内障;黄斑裂孔及黄斑前膜的手术治疗以及超声乳化、玻璃体切割联合性手术。



宋蓓雯 医师

擅长:眼科常见病及多发病的诊治;各种出血性、缺血性及增殖性眼底疾病的检查、诊断及激光治疗;多种眼外伤的临床救治;玻璃体/视网膜黄斑类疾病的诊疗和手术。



沪上首家台资医院三年接诊20万人 ◆ 解雯雯

日前,上海禾新医院联合上海市徐汇区虹梅街道举办了“欢乐禾新,健康虹梅”大型健康主题活动。围绕着欢乐和健康主题,活动现场邀请到了台湾资深儿科和妇产科医疗专家为居民提供零距离的健康咨询。在为期三天的活动中,还有国内外知名母婴品牌为到场民众免费赠送了200份礼品,并抽出30份大奖抽出送给居民,包括汽车安全座椅、婴幼儿奶粉、滑板车等。一系列饶有趣味的互动游戏令活动现场欢声雷动,人气爆棚。

活动现场,台湾联新国际医疗集团总执行长、禾新医院院长张焕祯教授表示,过去三

年中,医院凭借台湾国际化的医疗平台,采用两岸同步的服务规范,引进大批资深台籍医师,一直不断的持续为居民提供更好的服务,并在此期间创建了亚洲跨科联合评估早疗团队,重点发展了国际全新概念产科、外骨科与妇科微创手术、口腔植牙、整形与医学美容、健康管理与健康检查。未来医院希望深耕社区医疗,将健康带给每一个人。建院至今,该院已为近20万人次提供了医疗服务。据了解,值此三周年院庆之际,医院将推出一系列医疗服务的院庆活动,有五大特色科室好礼相送,台湾医师免费产科讲座、儿童生长发育讲座及咨询等活动。

青春痘不能只靠外涂外敷 白花钱痘痘还在 ◆ 余兰

脸上有了青春痘很烦恼,对学习、社交和工作都会带来很大的影响。于是一些孩子的家长以及长痘的本人,就病急乱投医,用大量的外用面膜和祛痘产品,以为这是祛痘的最好方法。青春痘也不是大家所认为的脸没有清洁干净,或者没有做好防晒工作,这都是误区。事实告诉我们,盲目使用外敷产品后,皮肤暂时看上去光滑平整了,但过了不久,只要外敷产品一停用,原来被硬压下去的痘痘往往会大量复发出来,甚至比原来更严重!还伴严重过敏,不能晒太阳等。原因很简单,这种祛痘方法叫治标不治本,痘痘的内部原因不解决肯定还要复发。

我们有着几十年祛痘经验和实践的专

家。她从医院出国深造,回国后专业从事祛痘,已经建立了一套成功的祛除青春痘的内调技术。实践证明,青春痘长在脸上,根源却在体内,而且不同的患者发痘的原因也都不一样,所以我们对每个人的内调也不一样。已为众多海内外患者解除了烦恼。

专家忠告:祛痘盲目依靠外用产品涂涂抹抹,无法解决根源问题!甚至还会留下严重的后遗症,请不要再走弯路了。

专家祛痘热线:61220588
地址:静安区昌平路667号
工作时间:每周二、三、六、日上午9时至下午4时

上海地区60岁以上离退休人员免费申领

无条件免费赠送福临门玉米油1壶+富硒鸡蛋20枚

2014年6月26日,在社会各界的关注下,成立华人健康(香港)慈善基金会有限公司,其面向全国的“助老爱老千万援助援助工程”关爱活动全面启动,该关爱活动将改变传统模式,鼓励全民参与,让每个人不仅是倾听者,更是活动的参与者,充分调动市民的积极性,满怀热情的融入活动。相信在大家的努力下,活动的影响会日益扩大,为配合活动的顺利开展,特向上海地区60岁以上离退休人员无条件免费提供两项援助物资:福临门玉米油1壶+富硒鸡蛋20枚。

援助一:福临门玉米油



福临门 非转基因 纯玉米油

玉米油含棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸、亚油酸、亚麻油酸以及多量的维生素E、维生素D、维生素A、胡萝卜素、钙、磷、铁和丰富的卵磷脂的功效与作用,消化吸收率高。

援助二:富硒鸡蛋



富硒鸡蛋含硒量高出常规鸡蛋的数倍。富硒蛋中含硒为30-50ug,而常规鸡蛋中仅含4-12ug。

特别提示:

- 需要提前电话预约。
- 仅限60岁以上离退休人员申领,必须本人亲自申领不允许代领。本次援助以家庭为单位,每人申领一份,夫妻报名可申领两份。
- 持有效证件身份证复印件和离退休证复印件申领。
- 报名时需登记姓名、电话等详细信息,指定时间、地点分批发放。

报名:2015年6月29日--7月2日
日期(工作时间):早8:30—下午5:00
报名:上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦
地址:25楼F室(靠近天目西路)
报名热线:60492402 60492403