

无节制吃月饼，当心掉进“无糖”陷阱

◆吴瑞莲

【中秋佳节临近，各大超市卖场也开始将月饼摆上醒目位置，其中“无糖月饼”、“低糖月饼”更是成为了糖尿病患者的优选。近年来，各大打着“无糖”旗号的食物进军糖尿病患者这一庞大市场，但对此，眼科专家董珺医师表示，“无糖”食物并非真的无糖，糖尿病患者食用也应适可而止，防止血糖升高导致糖尿病性视网膜病变的加重。

“无糖”食物为糖友设下“致盲”陷阱

对于“无糖月饼”、“低糖饼干”，不少人往往会认为吃了对血糖影响较小，但却往往事与愿违。董珺医师解释说，月饼的主要成分还是以淀粉为主。所谓的“无糖”或“低糖”，仅仅是含有蔗糖，或将蔗糖用其它糖分来

代替，但任何食物，通过代谢消化后其实转化都是以血糖为最终形式。月饼即使“无糖”，实际上如果按照主食的角度来看，也是可以直接升高血糖，引起糖尿病性视网膜病变。

也许会有人疑惑，怎么吃月饼也会引起眼病了？董珺医师介绍说，大量糖分的摄入会使糖尿病患者的血糖急剧升高，而糖尿病

患者由于其胰岛素功能不足或失调，便会引起全身性、代谢障碍。

人类眼睛的视网膜上分布了数以亿计的小血管，而糖尿病会导致这些小血管遭到破坏。视网膜微血管瘤的形成、玻璃体出血和新生血管的形成都来源于此。而新生血管的生长和严重的眼底出血是导致糖尿病患者致盲的主要原因。

糖尿病患者须控制血糖，勤查眼底

董珺医师表示，在糖尿病患者中，病程在10至14年间的其糖网患病率还不算很高；但病程在15年以上的，病变几率就会比较高了，而此类患者更加需要重视眼底检

查。

在糖尿病性视网膜病变的早期，患者并没有任何临床表现，这使得疾病的发现只能依靠检查来完成。董医师强调，在病变的中期，患者会不同程度出现视物模糊，眼前黑影飘动的现象，此时及时采取医疗干预，仍然可以保全原有的视力。

当病变发展到晚期，患者会出现严重的视力下降，出现视网膜大片出血、玻璃体出血、牵拉性视网膜脱离、新生血管性青光眼、黄斑水肿等并发症，甚至会造成视力丧失及眼痛。

董医师提醒，糖尿病患者一定要做到以下三点，才能在晚年享有清晰视力：1.控制血糖、血压；2.定期检查眼底；3.早发现、早治疗。

听眼健康讲座 与专家面对面交流

新民健康特邀专家简介



董珺 医师
擅长：白内障，眼底病的诊疗；复杂性视网膜脱离，糖尿病性视网膜病变及眼外伤等的诊疗；黄斑裂孔和黄斑前膜的诊治。



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诊断及治疗；多种眼外伤的临床救治；玻璃体/视网膜黄斑类疾病的诊疗。

为帮助更多眼底病患者了解眼部保健、疾病预防的相关知识及应对方法，新民健康特联合相关机构开展“眼健康系列讲座”，每日电话报名前30名读者可参加本次讲座更可获得专家面对面咨询机会。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务**中心热线 021-80261680 (10:00-17:00)**，或发送短信“**专家+姓名+联系方式**”至**18917328756** 报名参与，成功报名的读者将免费获得价值**88元**健康大礼包一份。

焕轻广场舞上海海选 53 支队伍 4 天对决

“我第一次登台是当年跳迪斯科，而我人生第二次登台，就是今天焕轻广场舞比赛上。”来自华夏社区的李阿姨兴奋地说道。9月17日-22日，由蒙牛联合“幸福9号”发起的2015焕轻广场舞大赛拉开帷幕，海选比赛将在浦东、浦西两区进行，在历时四天的比赛中，报名的53支广场舞团队将一决高下，角逐进入10月底上海决赛资格。



比赛现场，参赛队员们穿戴着精美齐整的舞蹈服装，表演时洋溢着青春和活力。有一位手臂绑着绷带的大妈特别引人注目，身体意外摔伤的她，依旧坚持参加了本次焕轻广场舞大赛。“平时大家聚在幸福9号一起学习养生知识，课后就一起健身跳舞。”作为深受大众喜爱的一项活动，此次“光彩焕发 轻舞飞扬”广场舞大赛由蒙牛焕轻得到了中国社区居家养老的创新者、领导者“幸福9号”的支持，分别在广州、上海等六地设置赛场，通过“海选、决赛”层层选拔。

来自川沙的王大妈跳舞还不过瘾，登台清唱《美丽草原我的家》。焕轻牛奶“一直致力于中国中老年人健康事业”，希望通过调动各个地区的广场舞力量，为广大爱好者们搭建一个相互交流切磋、展示自我风采的广阔展示平台。专门为老年人健康身体保驾护航的焕轻，一直倡导“让年轻人继续”，以骨力牛奶和舒活牛奶两款产品，分别满足骨骼及心血管健康的需求，优选高质量牧场奶源，不添加蔗糖，口感香浓醇正。让中老年群体始终保持年轻活力，轻松享受健康生活。

发热、颈部疼痛，感冒来袭？小心亚急性甲状腺炎找上门

◆叶雪菲

正值夏秋换季，因发热就诊的患者越来越多，而大多数人都认为只是感冒，选择了急诊或呼吸科就诊。然而，上海市第七人民医院内分泌科主任李晓华指出，当发热、并伴有颈部疼痛时很可能是由甲状腺疾病所引起。

小刘最近因咽痛、右耳根疼痛伴发热来到医院急诊内科就诊，被当做呼吸道感染，处方了常规感冒药物。但小刘服药后疼痛不得缓解，体温也反复升高，多次往返急诊科就诊，仍无好转。后经颈部B超发现右侧甲状腺肿大，才到内分泌科就诊，发现原来自己患上了亚甲炎，即亚急性甲状腺炎。

李晓华主任介绍，除了感冒外，亚甲炎同样会引起发热并伴有颈部的疼痛。亚甲

炎好发于中青年女性，是一种常见但极易被误诊、漏诊的疾病，通常表现为发热、颈部疼痛，部分患者咽痛或吞咽困难、耳部疼痛等。此类患者常于呼吸科、五官科、急诊科、外科等科室反复就诊，采取多种药物治疗、辗转多日却不得好转，至内分泌科就诊时往往延误了诊治的最佳时机。

甲状腺是人体重要的内分泌器官之一，影响着身体内多个系统和细胞的代谢。亚甲炎时的变态反应造成甲状腺细胞破坏，一般会引起颈部疼痛。而当甲状腺细胞破坏过多时，激素大量释放入血，患者会出现心悸、手抖等甲亢表现，此时不宜应用抗甲状腺药物。此外，亚甲炎患者应谨慎使用糖皮质激素，在达到疗效的同时减少激素相关的副作用。

中科孢子粉系列组合 中科孢子油系列组合



黄金
新组

灵芝孢子粉好不好要看破壁率

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的养生品，但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收，因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果：取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃片上，然后放在显微镜下观察，没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎，呈碎片状。

另外，为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务！

热线: 021-34010789/64311772

上海科院药房地址: 肇嘉浜路526号 (近岳阳路)

南京中科药业出品