

为什么人们自古对甜食“情有独钟”？

◆吴瑞莲

古往今来,人们都对甜食一直情有独钟,尤其是甜品在中国有着悠久的历史,据《诗·幽风·七月》之中记载:“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”说明远在三千年前的商代,人们就在隆冬季节把冰块储藏起来供夏日用。中国食物中的甜食不仅历史悠久,其花样之繁多,食法之讲究,在世界上,恐怕称得上是数一数二的了。多数人在犒劳自己的时候喜欢来一点甜的。然而,甜品在给人们带来美味享受的同时,也会给身体健康带来种种负担。对此,眼科专家宋蓓雯主任提醒,切勿过度食用甜品。

嗜糖如命 或患糖尿病,可致盲

甜食的存在对于人们始终是一种诱惑。中国人对糖的消耗量居高不下,吃糖的危害还没有被更多的人认识到。近年来,随着全球糖尿病患者急剧增加,因糖尿病性视网膜病变(简称糖尿病)致盲率也呈大幅上升趋势。宋主任表示,糖尿病患者的视网膜病变缓慢,不痛不痒,但视力却逐渐受损,因此,糖尿病患者不仅平时要注意控制血糖,还需定期检查眼底,必要时可以做眼底荧光造影以发现早期视网膜病变。宋蓓雯主任介绍,糖尿病早期眼底病变不影响黄斑部位时,视力不受影响,患者一般没有症状。随着视网膜病变的发展,患者出现

不同程度的视力下降,严重时单眼或双眼视力大幅下降,甚至无光感。当病变累及黄斑部时,则会引起视物缩小变形、视野缩小或有暗影,病人感觉眼前有黑的“漂浮物”、“蝌蚪”或“蜘蛛网”。当发生增殖性病变,新生血管大量出血到玻璃体腔时,视力就会受到严重影响甚至失明。

检查、治疗两步走, 无需“谈糖色变”

对于任何疾病来说,早发现都比较利于治疗,一旦拖久了,可能会进入一种无法挽回的境地,对于糖尿病来说亦是如此。糖尿病分为非增殖性与增殖性两种,在非增殖时期,一般无自觉症状,可通过眼底荧光造影发现患者视网膜出现微血管瘤、出血斑、硬性渗出、棉絮斑等。由于视网膜遭到破坏,血液向视网膜组织渗漏,可导致黄斑水肿。当水肿及黄斑区域时,可影响中心视野。非增殖性糖尿病发展到后期,可能会变成增殖性糖尿病,它们之间的区别即有无新生血管的生成。增殖性糖尿病患者的眼底会生成新生血管并产生相应的并发症,主要表现为增殖的新生血管沿着视网膜表面生长或

进入玻璃体内形成增殖膜,当新生血管破裂时,可导致玻璃体及视网膜出血,增殖膜的收缩还可引起牵拉性视网膜脱离。

宋蓓雯指出,糖尿病视网膜病变病程可分为六个时期:一期:出现微动脉瘤或小出血点,但出血点较少,临床表现一般不明显,患者往往没有特殊感觉;二期:有黄白色“硬性渗出”并可见出血点,临床表现轻微,患者有时可感到轻微眼部不适,或在视线中突然出现黑影、“蜘蛛网”、“飞蚊”等现象;三期:有白色“软性渗出”并可见出血点,开始出现轻微视力下降或视野异常;四期:眼底有新生血管生成并发生玻璃体出血,视力下降明显;五期:眼底有新生血管生成和纤维增生,视力和视野都有明显影响;六期:眼底有新生血管生成和纤维增生,并发生视网膜脱离,视力受损严重,甚至失明。

宋主任特别提醒提醒广大“糖友们”,一经发现糖尿病,应立即散瞳检查眼底,可通过眼科医学对病变进行干预。如在眼底未发现病变,则可每年例行检查一次。当出现轻微病变,需缩短检查周期,每半年检查一次眼底,以便实时监控眼底情况。当发现眼底产生新生血管时,则应3个月检查一次眼底,并积极治疗,防止失明的发生。

听眼健康讲座与专家面对面交流

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宣教机会。

感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务电话 **021-80261680** (10:00-17:00),或发送短信“专家+姓名+联系方式”至 **13818853479** 报名参与。

新民健康特邀专家介绍



宋蓓雯 医学硕士

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。



王虹霞 医学硕士

擅长:白内障超声乳化术、白内障联合手术、激光光凝术、微创玻璃体切割术的临床治疗;

锦绣中华 前程无限

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

价值观念

中国网络电视台

警惕! 牙齿缺失危害身体健康 ——50个健康按摩仪等你拿

◆叶雪菲

俗话说:“牙齿不好,疾病满身跑。”口腔是食物进入人体的首个通道,牙的好坏与全身健康密切相关。

牙齿缺失危害多,及时处理无烦恼

缺牙不管会加速周围牙齿的倾斜、移位,甚至脱落。用不了几年,牙齿会越掉越多,除了影响咀嚼,还会带来许多缺牙“并发症”,如肠胃疾病、糖尿病、老年痴呆等疾病。牙齿缺失面部失去支撑,会导致面部皱纹增加,显得衰老。门牙缺失,说话时容易漏“风”。缺牙还会导致记忆力减退!

为什么牙齿掉了要及时处理?

牙齿是人体的重要器官之一,一口好牙齿不仅是一个人的门面,更是关系到健康长寿的问题!世界卫生组织的健康标准是:到80岁有20颗牙。因此一口好牙尤为重要。及早处理口中的缺牙才是老年人最理性的“健康投资”!没有健康一切都等于零,有一个误区,很多

人非常注重买补品,却忽略了牙齿健康。牙齿掉了,再名贵的养生食疗也是徒劳。所以要从源头开始。养牙防老,晚年健康,生活才有保障。

为了帮助读者更好地解决牙齿缺失问题,新民健康邀口腔专家免费为市民做口腔健康讲座。届时还会送出健康按摩仪,仅限50个名额。

专家名片

江中明:第二军医大学获博士学位,原长海医院副主任医师、副教授发表学术论文20余篇,主持国家自然科学基金1项,主持上海市自然科学基金1项

活动时间:3月22日—3月28日

活动内容:
| 专家免费健康讲座
| 送健康按摩仪
[报名方式]预约电话:021-52921343
编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至:1893 0224 117

加工肉类 会致癌吗?

◆叶雪菲 ◆实习生 高媛

世界卫生组织曾宣布将加工肉制品列入致癌名单,且红肉本身也属于可能致癌食物。消息一出,人们纷纷追问食用加工肉类或红肉真的会致癌吗?复旦大学附属中山医院青浦分院营养室宋小红营养师表示,肉类食物所提供的营养物质是生活中不可或缺的,适量食用有益于健康。

宋小红介绍,在我国营养学界制订的“中国居民膳食宝塔”中,每日肉类的推荐量为50-75克,能帮助人体获得丰富的蛋白质、铁、锌等营养素,起到预防营养不良、贫血、缺锌的功效,同时也符合预防癌症的要求。只要食用适量,避免碳烤、烟熏、油炸等烹调方法,烹调

后不过焦、过咸,就可以安心食用肉类。

然而,春节前后,除却红肉,加工肉类也是饭桌上的“常客”。“加工肉制品确实无益于健康”,宋小红解释,“加工肉制品的腌制过程中,会加入食盐和亚硝酸盐,会使肉制品呈现漂亮的粉红色,延长保质期,同时产生火腿特有的风味。虽说亚硝酸盐本身不致癌,但它与蛋白质分解出来的胺类物质结合在一起,就变成了‘亚硝基化合物’这类致癌物。”微量的致癌物及过高的盐对人体有害无益,但也并非需要完全禁止食用,宋小红建议,对于加工肉类,最好“偶尔食用”,每个月两三次,或周末、假日、年节时享用一下。