

吃惯浓油赤酱的老上海们 你的眼睛还“吃得消”么？

◆吴瑞莲

在新上海人看来，不少上海人烧本帮菜，基本都是一个套路，“左手一个酱油瓶，右手一个糖罐子。”就这样，浓油赤酱逐渐成为了上海菜的“标签”。王虹霞医师指出，饮食的不健康易引起糖尿病的发生。众所周知，上海菜口感偏甜，近几年，上海人也意识到了这个问题，将菜品以少糖、少油、少盐呈现。然而，王医师提醒，控制好了血糖不意味着“万事大吉”，小心糖尿病患者的眼底可能正在悄悄地发生病变。

糖尿病与糖尿病是一对“难兄难弟”

据王虹霞医师介绍，糖尿病是全身代谢性疾病，对眼的各个部位都会造成病变，其并发症中较常见的是对视力影响较大的糖尿病性视网膜病变（简称：糖尿病）。她强调，糖尿病患者总是关注血糖和全身性疾病，反而忽视了它对眼睛的伤害。

王医师表示，其实糖尿病对于眼睛的危害特别大，情况严重的话会导致失明的出现，所以对付糖尿病眼病最好能够早发现早治疗。

糖尿病的症状会随着病程的发展有不同的表现。王医师解释说，早期糖尿病患者视力可能很好。只有当病情进展到一定程度，出现了玻璃体积血、黄斑水肿、牵拉性视网膜脱离甚至继发新生血管性青光眼等的时候，视力就会出现严重的损害。病变发展十分迅速的患者甚至会出现一夜暴盲。因此，糖尿病患者一旦出现视物模糊、眼胀、眼前黑影、双眼复

视，应及时就诊。

糖友误区：控制好血糖就“万事大吉”

王医师发现，很多糖尿病患者都存在一个普遍的误区，他们单纯地以为控制好了血糖，糖尿病的并发症就不会“找上门”，视网膜就不会发生病变，也根本没有定期检查眼底的习惯。更多的糖尿病患者是从来都不知道糖尿病，只看内科医生，一直忽视了眼健康。

在王医师看来这种想法是错误的。糖尿病患者只知道一味的控制血糖，忽视糖尿病，当发现视力问题才猛然惊觉，原来糖尿病对眼睛产生的影响不会随着血糖稳定而治愈。但这时候往往已耽误了糖尿病的治疗良机。

其实，糖尿病一经确诊就应该立即检查眼底，并保证每年检查一次，这是尽早发现糖尿病病的简单方法。患病五年以上的糖尿病病人，则应增加频率，每半年检查一次。一旦眼前有黑色漂浮物、蝌蚪、蜘蛛网似病变，应马上就诊。此外，妊娠期间，糖尿病眼病也是糖尿病妇女的一个重要问题。因此，所有的妊娠糖尿病妇女最好每 3 个月做散瞳检查眼底一次，以保护视力。

基于大部分人对糖尿病眼病的了解甚少，11 月 14 日为国际糖尿病日，借着这个契机，希望广大读者趁此机会，可以多了解糖尿病眼病的防治。王医师认为，只要好好防治得当，罹患糖尿病的你双眼也能明亮。



王虹霞 医学硕士

主治包括：白内障、后发障、糖尿病性视网膜病变、眼底出血、飞蚊症的诊疗；
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；



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。

听糖尿病眼健康讲座，与专家面对面交流

11 月 14 日为联合国糖尿病日，新民健康特联合相关机构开展推出糖尿病眼病健康讲座。参加讲座，更可获得专家面对面交流机会。糖尿病患者及感兴趣的读者可拨打新民健康会员服务专线 **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，报名成功的读者将免费获得价值 99 元健康大礼包一份。

冬令进补吃膏方 新民健康帮你找专家 本周 6 位中医膏方专家接受读者咨询

◆叶晓雯

自 2015 新民健康膏方节开幕以来，读者反响热烈，报名火爆。 本周，我们又邀请到了 6 位来自岳阳医院、曙光医院等知名的中医专家为读者提供个性化膏方调理建议。有需要的读者可通过以下方式报名：
■拨打新民膏方报名咨询热线：**021-52921131**
■或发送短信“膏方 + 姓名 + 联系方式”至 **13651804352** 报名咨询。
温馨提示：每位专家限 10 个免费咨询名额，报名从速，额满即止。

不少读者来电咨询，究竟哪些人适合吃膏方？吃膏方又有什么好处？对此，专家指出，哮喘、支气管炎等呼吸病、慢性胃炎、结肠炎等胃肠道疾病、冠心病、高心病等心脑血管疾病、“三

高”、糖尿病等老年病、肿瘤手术或化疗后的疾病康复期等患者可以利用冬令时节通过膏方调理，控制或减少、减轻病情的反复发作，增强体质，改善生活质量。

新民健康膏方专家团



沈依功：岳阳医院主任医师、教授，擅长心律失常、冠心病、心绞痛、高血压、糖尿病、胃肠病、肾病的诊治及膏方调理。



康正祥：曙光医院原副院长、主任医师。擅长消化系统及胃肠道疾病的膏方调理。



徐建国：龙华医院主任医师、教授、研究生导师，擅长冠心病、心肌炎后遗症、三高、痛风、高尿酸症、糖尿病、亚健康状态的膏方调理。



顾家政：岳阳医院副主任医师、副教授，擅长慢性支气管炎、哮喘、各类胃炎、胃溃疡、肝胆疾患的诊治及膏方调理。



周时高：龙华医院内科主任兼中医示范科主任、主任医师、教授，擅长运用膏方调理痛风、失眠、各种虚证、类风湿关节炎、干燥综合征等。

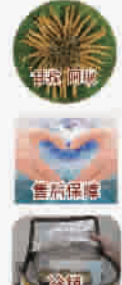
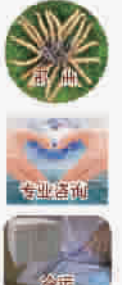


于翰民：曙光医院副主任医师，擅长运用膏方调治支气管哮喘、慢支、肺心病等。

上海科院药房虫草 三大优势暨双节巨优惠

优惠日期：11月11日--12月12日

1. 诚信优势
年份不混
产地不混
优劣不混
2. 团队优势
系统配置
专业服务 团队
3. 冷链优势
从采集到销售
全程冷链



优惠一、2015年四大产地新草0.2以下规格全部 **立减30元/克！**

优惠二、2015年四大产地新草0.2-0.3规格全部 **立减40元/克！**

优惠三、2015年四大产地新草0.3-0.5规格凡购买50克以上（含）即可享受 **8折** 优惠！

凡购买100克以上（含）即可享受 **7.5折** 优惠！

冬令进补吃虫草 至臻奢宠 送礼上选



上海科院药房将安排专业药师免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别、新旧鉴别、产地鉴别以及各类相关咨询，欢迎电话咨询。（上海科院药房原名中医科学院上海生命科学院科苑药房）

热线：021-64311772/34010789

上海科院药房地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）