

“甜蜜”元宵节，糖友怎么过？

◆吴瑞莲

俗话说“不过元宵节不算过完年”，然而元宵期间的欢宴聚餐对于糖尿病病人来说无疑是一次严峻的考验。一旦敞开肚皮大吃大喝，除了会出现血糖明显升高外，有的糖尿病病人甚至可能出现急性并发症、心脑血管等意外。眼科专家董珺提醒，作为元宵传统美食的汤圆中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，如不加以节制会损害糖尿病患者的胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒等后果。董珺医师建议喜爱高升糖指数食品的糖尿病患者不仅需要严格控制血糖，还需定期检查眼底，严防眼病侵袭视力。

糖友视力常在悄无声息间被“偷”走

近年来，随着全球糖尿病患者急剧增加，因糖尿病视网膜病变（简称糖网病）致盲率也呈大幅上升趋势。董珺医生称，糖尿病患者的视网膜病变缓慢发生，不痛不痒，但视力却逐渐受损，因此，糖尿病患者平时一定要注意控制血糖，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。

比起“强盗”的大张旗鼓，糖网病开始时更像“小偷”，起病之初可能不会感到有任何症状，此后当视力轻度下降，或出现其他轻微反应时，又会被以为都是些小毛病而

已，不当作一回事。随着病情发展，不少患者看东西开始变得明显模糊，这才病急乱投医。就这样，糖网病慢慢“偷”走了视力，最后摇身一变成“无情杀手”，让失明来得如此猛烈。

董珺医生介绍，常常在元宵节后会遇到这样病人，忍不住诱惑，吃了汤圆后血糖骤然升高了，视力也有点模糊了。“很多糖尿病患者感觉汤圆那么小，吃一两个应该没事。其实一个汤圆中，差不多 1/3—1/2 是油脂。吃 3 个汤圆，就相当于吃 1 盘炒菜的油，所以糖尿病患者也需谨慎食用，浅尝辄止过个节，意思一下就行了。”

据了解，糖尿病引起的视网膜病变已成为 40 至 65 岁糖尿病群体的主要致盲原因。近来，许多年纪较

轻的人因其不健康的生活习惯和心理压力大也会引发糖尿病性视网膜病变。

“无糖”汤圆糖友食用也需谨慎

董珺医师提醒糖尿病患者，汤圆的外皮大多是用糯米制成，其中含有较多的碳水化合物，糯米的升糖指数比普通的大米还要高。如果内馅中含有花生、芝麻、动物油脂等材料，即便没有蔗糖，其大量的脂肪，在人体内转化为糖分后，对血糖影响也很大。所以，“无糖”元宵糖尿病病人在食用时应当谨慎。

董珺说道，有些患者在刚被诊断为糖尿病时，马上就严格按照医生建议，开始了每天按时吃药、饮食控制、有空就运动的日子，血糖一直控制得不错。“一旦看到糖尿病也没最初想得那么可怕，这些糖尿病患者渐渐放松了对自己的要求，吃药也变得断断续续，没事也懒得出去运动了。长此以往，那些患者的眼底就会出现相应的改变。”

据介绍，糖网刚开始时，眼底会出现一些微血管瘤，接着在血管瘤基础上的硬性渗出，眼底点状出血留下的瘢痕，直到眼底出现新生血管，这些血管和正常人的血管不一样，是异常的，壁很薄，极容易破，也就是玻璃体出血。

董珺医生说，糖网早期一般

无明显的眼部自觉症状。随着病变发展，可引起不同程度的视力障碍，如视物变形、眼前有黑影飘动及视野缺损等症状，最终可能失明。由于其症状多数是无痛性逐渐发展的，往往容易被忽视，以

致许多患者就诊时已经发展至晚期。所以对糖网的预防首先是控制血糖，在此基础上要求定期的眼科检查，尤其是定期检查眼底，必要时可以做眼底荧光造影以发现早期病变。

■专家介绍

董珺
医学硕士

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。



义诊活动

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举行眼科义诊活动。活动期间，本着“便民惠民”的原则，特别开通(免费挂号、免费检查、免费专家会诊等)多项绿色通道，向广大眼部不适及眼疾患者提供专业眼科服务。

爱心提示：本次义诊采用电话/短信预约报名的方式

义诊时间：2017 年 2 月 16 日

义诊预约电话：13391261831

义诊短信报名：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到 13391261831

地址：上海市虹桥路 1286 号

义诊备案编号：长卫登字(2017)第 0001 号

新春爱牙惠 -- 上海市老年基金会 2017 首场公益援助活动启动

种植名家讲坛本周日开讲

让安全舒适成为缺牙处理新体验

30 个免费爱牙讲座名额即日开抢

◆叶雪菲

春节期间，因为缺牙咬不动、假牙脱落、吃东西塞牙等问题，让许多中老年人有苦难言。其实，对于许多老人来说，缺牙不仅是很多食物无法入口的问题，还会降低咀嚼效率，加重肠胃负担，甚至影响全身健康。因此拥有一口好牙是他们最大的愿望。为让更多老人有牙健康，本周日（2 月 19 日），上海市老年基金会“8020 护牙基金”牙缺失老人公益援助活动暨种植名家讲坛特邀有留日种植博士、资深齿科专家高杰携手美国牙医协会(ADA)会员季爱萍开展爱牙宣教，读者可拨打爱牙专线免费预约专家讲座名额，更可现场申领爱牙福袋及护牙基金。

缺牙痛苦不能忽视
牙缺失让老人身心俱疲

许多老人都以为退休后就能享受生活。其实不然，口腔专家指出：老年人往往存在缺钙、牙床功能萎缩和牙周疾病等问题，一旦发生用牙过度、硬物磕碰等问题，就很容易导致牙齿脱落。加上老年人往往没有定期洗牙、保养牙龈等习惯，随着年龄增长，牙齿机能一般都会出现不同程度的退化现象，致使咀嚼功能逐渐丧失，牙齿老化、脱落等，造成生活中很多不便和遗憾。同时，缺牙更会让老

年人的唇颊部位因失去支撑而倍显衰老，让老人说话发音含糊不清，影响老人的外在形象和社交。

出现牙缺失，该怎么办

缺牙不及时处理，即刻导致的后果是不能再自如地享用美食，而缺牙时间长了，还会出现如邻牙向缺牙区倾斜，对颌牙伸长到缺牙间隙内，缺牙区的牙槽骨渐进性萎缩，导致邻牙的骨质缩减到牙根完全暴露等一系列口腔系统永久损伤，并为今后烦人的牙缺失处理增加困难和费用。因此，建议缺牙后及时寻找正规医疗机构和专业医师处理。

种牙怕疼怎么办？
让安全舒适成为缺牙处理新体验

一直以来，“缺牙处理会疼”的观点让很多想做缺牙处理的市民望而却步，特别是年纪大的老人，更担心自己的身体受不了。对此，口腔专家表示：随着口腔处理技术的不断发展，目前先进的缺牙处理方法是微创近乎无痛的，而且处理时间短、全程安全舒适，让免疫力低下的老人也能轻松受益。



上海市老年基金会

SHANGHAI SENIOR CITIZENS FOUNDATION

听爱牙宣教领取
“爱牙福袋+援助基金”双重优惠

为帮助更多读者解决缺牙困扰，本周日，上海市老年基金会“牙缺失患者公益援助项目”特邀留日种植博士、口腔专家高杰携手美国牙医协会(ADA)会员季爱萍沪上开讲，为广大缺牙者普及缺牙处理方法，并提供 30 个公益援助名额。
报名成功即可享活动 3 大福利：
一、活动当天专家面对面免费宣教
二、爱牙福袋（爱牙宝典—《种牙，你找对医生了吗》等）
三、符合爱牙援助基金条件者可申请爱牙援助专项基金(最高 6560 元)
活动时间：本周日（2 月 19 日）
报名方式：拨打上海市老年基金会工作室电话：021-62999939（工作日期间 10:00-17:00）

高杰
博士
日本九州大学口腔种植修复学博士
日本种植牙学会准会员
日本修复学会准会员
美国 AO 学会会员
中华口腔医学学会会员



季爱萍
口腔主治医师
美国牙医协会(ADA)会员
毕业于上海交通大学口腔医学院，具有 10 余年口腔临床工作经验。擅长各种常见及复杂的牙齿缺失的冠(桥)修复，涉及咬合重建的冠内冠外精密附着体和套筒冠的修复



本板块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考