

“糖友”谨防“糖眼”来袭

五招让你永无后顾之忧



日常生活中,糖尿病患者一般比较注重血糖控制水平,很少关注糖尿病与眼睛的关系。不少患者都是在视力下降甚至突然丧失时到医院检查才知道了糖尿病性视网膜病变(简称“糖网病”)。据统计,目前我国有糖尿病患者4000万人以上,其中30%左右有“糖网病”。那么,“糖网病”究竟是怎么回事?该怎么预防呢?

处暑要来了 预防秋燥是关键

紧跟在立秋节气后面的节气是处暑。处暑的交节时间在每年的8月22日前后。处暑节气的到来,预示着炎热的气候已接近尾声,白天的气温虽然仍较高,但早晚的温度已经变得很低,因此要注意随天气变化而增减衣服,小心受凉感冒。处暑节气期间气候的显著特征为干燥少雨、空气湿度小。

在处暑期间人们往往有这种感觉:皮肤变得紧绷绷的,甚至起皮脱屑,毛发枯而无光泽,头皮屑增多,口唇干燥或裂口,鼻咽燥得冒火,大便结干,这种现象就是人们常说的“秋燥”。秋燥是由于气候干燥造成的,而且此节气期间的“秋燥”属温燥,发展为病征多表现为咳嗽少痰、咽干不适、鼻燥口干、手脚心热等。此外,处暑期间某些疾病(如支气管扩张、肺结核等)在秋燥的作用下也易复发或加重,因此,处暑时节自我保健的一项重要内容就是预防秋燥。

预防秋燥的最好方法是增强身体素质:首先,要确保充足的睡眠及睡眠质量。睡眠可消除人体的疲劳,使人的大脑及肢体得到充分的休息。睡眠还能使人体产生更多的抗原抗体,增强机体的抵抗力。其次,要加强晨练。晨练应从早晨刚醒来便开始,早晨醒来后最好能先在床上静躺一会儿,然后再下床到室外进行体育锻炼,因为刚睡醒时是心脏最弱的时候,不能突然进行强度大的活动。另外一个重要方面就是要重视精神的调养,尽可能地以平和的心态对待一切事物,以适应秋季收敛之性。处暑期间,饮食调理方面应注意多吃些含维生素的碱性食物,如番茄、辣椒、茄子、马铃薯、葡萄和梨等,少吃油腻的肉食,以帮助克服秋乏之感。这是因为秋乏与体液偏酸有关,而多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,消除疲劳。

空腹吃鱼 可能导致“痛风”

在减肥风潮日盛的今天,不少人喜欢吃菜不吃饭,空腹吃鱼更是司空见惯的事情,但这却很可能导致痛风发作。痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致尿酸增加而引起组织损伤的疾病。

而绝大多数鱼本身富含嘌呤,如果空腹大量摄入含嘌呤的鱼肉,却没有足够的碳水化合物来分解,人体酸碱平衡就会失调,容易诱发痛风或加重痛风患者的病情。

因此,在吃鱼肉前可先吃一些含碳水化合物的低脂食品,如杂粮粥、荞麦粉、芋头等垫底,用餐中间也可食用一些含淀粉的菜肴,如蒸甘薯、甜玉米、马铃薯等,以平衡体内酸碱度,减轻嘌呤的危害,起到保护身体的作用。不可否认,鱼的确是有很好的健康食品,但食鱼有道,才能对你的健康真正有益。

女人贫血 饮食有禁忌

女人贫血哪些食物不能吃?女人贫血很多都会寻找治疗贫血的事物,可往往忽略了贫血不能吃的食物。

不能饮浓茶:茶叶中的鞣酸易与低价铁结合,形成不溶性鞣酸铁,阻碍铁质吸收。

不能食用大蒜:大蒜含较多挥发性物质,过多食用会抑制胃液分泌,使血红蛋白、红细胞减少,加重贫血。

不能喝牛奶:牛奶铁含量很低,而钙、磷含量较高,体内的铁质容易和牛奶中的钙、磷结合生成不溶性含铁化合物,使体内铁量更不足。

少食碱性食物:碱性环境不利于铁质吸收,胃酸缺乏也会影响食物中铁游离和转化,因此贫血患者尽量少食用碱性食物,如馒头、荞麦面等。

此外,贫血患者往往同时存在消化功能紊乱,不易消化的食物尽量少吃,这类食物有花生、核桃、杏仁、韭菜、蒜苗、洋葱,以及没有煮烂的各种肉类。

■解读

“糖网病”早期无症状

“糖网病”早期往往无症状,很容易被忽视。而一旦有症状,病情已较严重,错过最佳治疗时机,疗效欠佳。大多数糖尿病眼底病变的发生都有一个过程,但发展速度可能因人而异。随着糖尿病病程的延长,对眼睛的影响越来越明显。“糖网病”的治疗效果取决于治疗是否及时,发病早期治疗效果较好。由于病变损害的不可逆性,一旦视力明显下降,甚至出现增殖性视网膜病变,治疗难度便会大大增加。

眼科专家解释,糖尿病造成机体损害的病理原因是高血糖对微小血管的损伤,视网膜毛细血管受损后出现渗漏现象,造成周围组织水肿、出血,以及毛细血管闭塞,引起视网膜缺血、缺氧,并产生新生血管,从而导致视网膜大量出血与玻璃体内大量积血,出现增殖性玻璃体视网膜病变。糖尿病病程越长,视网膜病变发病率越高。因此,越是年轻的糖尿病人,越要重视预防视网膜病变。

■应对

莫错过最佳治疗时机

糖尿病患者一般在5~10年内患上“糖网病”,但很多患者由于不了解或不在意,等病情发展到很严重的程度才来就医,从而贻误了最佳治疗时机。糖尿病性视网膜病变共分六期,早期眼底只有一些小动脉瘤,小片出血,渗出等改变,病人的视力可能很好,不容易发现。病情进展到一定程度,出现了黄斑水肿、玻璃体出血、牵拉性视网膜脱离、新生血管性青光眼等改变时,视力就会出现严重的损害了,而且

有些病人的损害是不可逆的。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,应及时到眼科就诊,尤其是发病超过5年以上的患者,应定期到医院检查眼底,发现眼部并发症并及时治疗。另外,如果有近期食量、饮水量激增,体重和体力明显下降,糖尿病家族史或家族中有糖尿病患者,确诊糖尿病、病史一年以上情况,也应尽早到眼科医院接受检查,以防糖尿病及眼科并发症的发生。

五招让“糖眼”无可乘之机

注意饮食调节:尽量少食脂肪类、糖类食物,多食蔬菜、水果,常吃瘦肉、鱼类、蛋类、乳类和大豆制品来补充蛋白质。每周至少吃两次鱼,但不建议吃煎鱼,烹调以少油为主,多食富含维生素B类丰富的食物如小米、豆类等。杞子、山药、荠菜可煎汤代茶,经常服用,能降低血糖。

避开强光:夏日阳光强烈,外出时最好打遮阳伞,戴太阳镜。太阳镜一定要选择有防紫外线功能的。60岁以上老年人戴黄褐色的太阳眼镜,有助于保护视力。

加强眼部保护:每天做眼睛保健操,可加速眼部血液循环,增加免疫因子,提高眼球自身免疫力,延缓晶状体浑浊的发展。还要养成良好的用眼习惯,平时尽量不长时间看书、看电视。感觉用眼疲劳后,

可远眺室外,放松休息。

避免剧烈运动:糖尿病眼病患者的视网膜新生血管壁薄和脆弱,容易在各种因素作用下破裂和出血。当头部的振动过大或长时间剧烈运动,易引发玻璃体、视网膜出现异常,引起视力下降,给病人造成不可弥补的损害。

定期体检:糖尿病只要一确诊,就应检查眼底,并保证每年一次检查,这是尽早发现糖尿病眼病的最好方法。患糖尿病5年以上者,最好每半年检查一次。一旦眼前有黑色“飘浮物”、“蝌蚪”、“蜘蛛网”,要马上就诊。妊娠期间,糖尿病眼病是糖尿病妇女的一个重要问题。建议所有的妊娠糖尿病妇女每3个月散瞳检查眼底1次,以保护视力。

初秋燥热警惕小儿热伤风

避暑降温 饮水充足 减少户外活动

伤风感冒是小儿最常见的疾病,根据临床表现,儿童伤风感冒可以分为风寒感冒和风湿感冒两种类型。风寒感冒多见于较大儿童感冒早期,表现为发热、畏寒、头痛、流清涕,咳嗽有痰,舌质淡红,舌苔薄白。风湿感冒则多见于婴幼儿,多有高热、鼻塞、流黄涕、咽红、舌尖红等症状。

虽然上呼吸道感染以冬春季高发,但家长也不能忽视孩子夏天的“热伤风”。

“热伤风”症状较轻的,仅有鼻部症状,如鼻塞、流清涕、打喷嚏、轻度咳嗽。3~4天就可痊愈。如果症状较重,则有高热,畏寒,头痛,乏力,食欲减退。患儿可能有较频繁的咳嗽,也可能有咽部充血、疱疹和溃疡导致扁桃腺渗出,咽痛明显。病毒感染时,血白细胞多正常或偏低,细菌感染时则大多增高。由于上呼吸道感染大多是由病毒引起的,尤其

在病毒感染早期,不必使用抗生素。如果合并细菌感染,如渗出性扁桃腺炎,化脓性中耳炎,医生会视具体情况使用抗生素治疗。孩子如果发热,可以在医生的指导下适当退热,但不要使用大剂量的退热药,以免体温骤降,发生虚脱。如果患儿咳嗽较重,影响到饮食和睡眠,可在医生的指导下服用止咳药。

那么,怎样护理“热伤风”的患儿呢?
避暑降温。在盛夏时,可适当开启空调降温,室温控制在26℃~28℃。空调房也要注意经常通风,保持空气清新。

保证患儿摄入充足的液体。许多患儿呼吸道感染时,往往伴有胃肠道功能紊乱,消化酶减少,要让患儿进食清淡、新鲜、易消化的食物,避免出现胃肠道不适。
当患儿的体温超过38.5℃时,要进行退热处理,如口服对乙

酰氨基酚(泰诺林、百服宁等)或布洛芬(美林)。可以用冷水毛巾敷在患儿的前额,或用温水洗澡等物理方法来辅助降温。

另外,中午日晒较强、气温较高的时候尽量减少户外活动,出门应打伞,以免受暑热而招惹风热型感冒。

