

# 每天两到三瓶饮料,不喝心里就难受 33岁小伙被“糖网”盯上

6月6日是全国爱眼日,今年主题为“关注普遍的眼健康”。据国际糖尿病联盟(IDF)2021年发布的数据显示,我国糖尿病患者(20—79岁)达到了1.409亿人,相当于每10个成年人中,就有一个糖尿病患者。

糖尿病本身并不可怕,真正可怕的是它的并发症,其中糖尿病视网膜病变(以下简称“糖网”)较为常见,破坏性强,已然成为社会关注的重点与热点。对此,江门市五邑中医院眼科主任龙心光提醒:“一旦发生‘糖网’,一定要早诊断、早治疗。”

文/图 梁爽 黄玉妍 刘森



医生为“糖网”患者检查眼睛。

## 医学指导

龙心光:江门市五邑中医院眼科主任,主任医师,岭南名医,硕士研究生导师,现任中华中医药学会眼科分会委员、广东省中医学学会眼科专业委员会副主任委员、广东省医师协会眼科分会委员、广东省医学会眼视光专业委员会委员、广东省视光学会眼底影像专业委员会常务委员、广东省眼健康协会防盲治盲专业委员会常务委员、江门市中医药学会眼科专业委员会主任委员。从事眼科工作30余年,擅长白内障超声乳化人工晶体植入术、青光眼手术、糖尿病视网膜病变玻璃体切除术、黄斑病变手术,以及青少年近视和各种疑难眼病的诊治。

## 延伸阅读

### 发生“糖网”早诊断早治疗是关键

由于糖尿病是慢性病,早期无明显不适症状,容易误诊。很多出现了典型糖尿病症状才来就诊的患者,其实早已发病多年,因此一旦确诊糖尿病,即应警惕“糖网”的发生。

一般来说,以下几种人群更容易导致“糖网”:血糖控制不好、高血压、高血脂;妊娠;经常抽烟;患糖尿病多年。其中一种或多种,则发生“糖网”的概率高。

要控制“糖网”的发展,龙心光建议,首先要保持良好的生活方式,比如糖尿病患者基础的戒烟限酒、控制饮食、适当运动等;同时,控制血糖、血压、血脂,可预防或延缓“糖网”的进展,一定要在医生的指导下使各项指标全面达标。

“建议大家定期进行眼底检查。”龙心光说,要早发现、早诊断“糖网”,重要的措施就是定期进行眼底检查。一旦发现“糖网”,一定要遵医嘱,早诊断、早治疗是关键。

龙心光建议,I型糖尿病患者患病确诊4年以上,即需每年定期检查眼睛,II型糖尿病患者确诊时即需马上进行眼底检查。

## 江门市“爱婴行动之预防接种线上教育项目”启动

### 让更多宝宝受益



活动现场,专家与学员互动。

江门日报讯(文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/江疾查)日前,江门市预防医学会“预防接种学术交流暨爱婴行动之预防接种线上教育项目”工作启动会召开。活动特邀北京大学医学人文学院和法学院法律硕士研究生导师刘瑞爽教授等专家授课。

据了解,开展“爱婴行动之预防接种线上教育项目”,是落实医防协同,坚持预防为主,实现疾病预防关口前移的新举措,是启动全生命周期免疫保护引擎的“金钥匙”。通过疾控和产科单位及各接种点的合作,提升全民预防接种意识,强化更多临床医护人员对疫苗、免疫预防的重视,加强家长对疫苗价值的认知,并提高儿童各阶段疫苗接种的配合度,提升疫苗接种覆盖率,让更多宝宝受益于预防接种带来的保护。

## 榴莲虽好,但不要贪吃 过多食用榴莲可诱发皮肤病

目前,正是榴莲上市的季节,吸引了不少市民购买。在榴莲走进很多家庭的同时,也有市民因为榴莲走进了医院。江门市五邑中医院治未病科主任任小红说,这段时间,有的人因为吃太多榴莲导致“上火”,有的人还因为吃榴莲诱发了带状疱疹、湿疹等皮肤病。

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 刘森

### 每次进食50—100克即可

榴莲是让人又爱又恨的水果,有人爱不释手,有人则避之如蛇蝎。但抛开其他不谈,被誉为“水果之王”的榴莲,还是很有营养价值的,适当食用对人体有益。

《本草纲目》记载,榴莲可供药用,味甘温,无毒,主治暴痢和心腹冷气。任小红解释,榴莲属于热性水果,中医认为,其味甘、性温、入脾、肝、肾三经,具有补肾脏、健脾胃、温经散寒的功效,可改善寒凉体质。

中医讲究平衡。榴莲虽好,但也不能过多食用。近段时间,任小红的门诊中就有过多食用榴莲而来就诊的患者。

“有的人吃到‘上火’,出现便秘、口干舌燥、口腔溃疡、咽喉肿痛等症状,有的人诱发了带状疱疹、湿疹等皮肤病。”任小红提醒,当前,天气湿热,榴莲等性属温热的水果不宜多吃,否则会导致肠胃、肝胆等出现湿热。普通人、体质虚寒人群每次进食50—100克榴莲即可,不宜长期多食;体质偏热、心火旺的人(表现为易暴躁、口腔溃疡、便秘、痔疮等)建议少吃,否则会加重自身症状。

此外,榴莲含有较高的热量和糖分,建议肥胖人群尽量少食;糖尿病、高脂血症以及肾病患者,不建议吃榴莲。

任小红建议,爱吃榴莲的人,可以搭配山竹一起吃。中医认为,山竹性寒,味甘、微酸,可以滋阴润燥、清热降火。

### 吃榴莲对女性月经有影响

最近,热搜上有个话题是“吃榴莲大姨妈提前了”。不少网友表示,吃完榴莲后月经提前了,还有的说吃榴莲能缓解痛经。榴莲是否真对女性月经有影响?

任小红表示,榴莲具有温补的作用,可以温经散寒。榴莲吃得太多,温补太过,引起湿热、血热加重,导致月经失调,可表现为月经周期提前、月经量增多等。

她说:“体质偏热的人,建议少吃榴莲,否则不仅月经失调,还会导致心胸烦闷、大便干结、易躁易怒等。而寒性体质人群,寒凝血瘀,月经往往推迟,可适当进食榴莲,改善寒凉体质。”

任小红表示,不仅是榴莲,在大量进食其他温补类食物后,如羊肉、牛肉、狗肉、龙眼、荔枝等,都可能影响月经周期。

中医认为,不通则痛,痛经多是寒凝血瘀引起的。榴莲属于热性食物,可以活血散寒,所以一定程度上能缓解痛经。

## “糖网”严重或致失明

糖尿病是当代社会常见病,由糖尿病导致的“糖网”同样普遍。“糖网”是糖尿病最常见的微血管并发症之一,也是最为严重的“致盲杀手”。据不完全统计,每3个糖尿病患者中就会有1个发生“糖网”,每3个“糖网”患者中又有1个面临失明危险。

龙心光介绍,“糖网”的主要危险因素包括高血糖或明显血糖波动、高血压、高血脂、糖尿病病程长、糖尿病肾病、肥胖、遗传等。临床上将“糖网”分为非增殖性和增殖性两种类型。早期“糖网”为非增殖性,病变一般由视网膜中部开始,此时对视力没有明显影响,患者通常不会有任何

察觉,一般都是在体检时发现。当病情发展到增殖性时,视网膜发生缺血缺氧性改变刺激新生血管的生长,当新生血管长入玻璃体时,即可引起玻璃体积血。“出血量少时患者自觉眼前有漂浮物,若大量出血患者视力将急剧下降,一旦出现牵拉性视网膜脱离,视力将明显下降甚至完全失明。”龙心光说。

糖尿病为什么会影响视力呢?龙心光解释,这是因为视网膜作为眼睛感受光线图像刺激的组织,功能相当于照相机的底片。视网膜上分布着丰富的视细胞和微血管,视细胞负责感光,微血管负责给视细胞提供营养。当视网膜的微血

管长期处于高糖环境中,会变得脆弱,就像有裂缝的水管,容易渗漏、出血,长时间缺血会导致视细胞营养不足,最终视细胞死亡,视网膜结构破坏,视功能受损。

一般情况下,确诊为糖尿病后,病程5年以下者,“糖网”发生率不足30%;6—10年者为30%—50%;11—15年者为50%—70%左右;15年以上者大于70%。此外,“糖网”与糖尿病的控制情况也密切相关,凡血糖控制良好者,“糖网”发生率低,病变程度亦轻;控制不良者则相反。

## “糖网”发病呈年轻化趋势

值得注意的是,“糖网”不是老年人的专属疾病,它是糖尿病患者专属的眼部病变,也是处于18—65岁人群第一位不可逆致盲性疾病。近年来,由于不良生活习惯等原因,它盯上了年轻人,其发病呈年轻化趋势。

前不久,家住江门的33岁小李因双眼视力骤降,于是来到江门市五邑中医院就诊。经相关检查,龙心光发现其双眼均有大量出血并渗出,

诊断为“双眼II型糖尿病增殖性视网膜病变”。

医生在追问病史中了解到,小李因为工作原因常年点外卖,基本以饮料代替水,应酬也比较多,饮食控制欠佳。“喜欢喝饮料不爱喝水,每天两到三瓶饮料,不喝心里就难受。”小李表示,2个月前,他才发现自己得了糖尿病、糖尿病肾病。

得知诱因是饮料后,龙心光不禁叹息道:“对一般人来说,饮料喝一点不要紧。但对糖尿病患者

来说,因饮料含有很高的糖分,很可能会催生糖尿病并发症。尤其是年轻人患,视网膜病变的发展进程更快,千万不可忽视。”

根据小李的病情,龙心光建议尽快实施双视网膜激光光凝术,将出血清除,从而控制病情的发展。治疗后,小李视网膜出血部分吸收,周边视网膜见大量新鲜激光斑,病情稳定出院,后期在门诊观察治疗。

## 中医药防治“糖网”有妙招

近年来,中西医结合治疗“糖网”,受到广大患者欢迎。龙心光表示,平稳控制血糖是治疗糖尿病及其并发症的“根本”,西医在控制血糖方面效果显著。根据严重程度,采取不同治疗手段,比如药物、注射、激光、玻切手术。中医则注重整体和局部调节。辨别患者证型是气虚、气阴两虚或气虚痰瘀等,在此基础选方用药,同时加入清肝明目、活血通络之品,如菊花、密蒙花、青箱子、蒺藜、石决明等。

龙心光表示,中医药防治“糖网”的重点在两方面,一是早期病变的治疗,通过中医药预防“糖网”的发生;二是治疗“糖网”引起的并发症,如玻璃体出血、黄斑水肿等。根据本病临床表现及病机特点,可以通过以下方法辨证防治“糖网”:

中药汤剂:临床治疗“糖网”,主要以滋肾健脾化痰方为主辨证加减。  
未病先防:中医治病,不治已病治未病。针

对“糖网”高危人群,应该早评估、早预防、早治疗,早期运用中医药特色优势对高危人群进行理气活血、化痰通络的个体化调理,可有效预防“糖网”的发生。

此外,该科还充分发挥中医药优势,全新升级了干眼门诊,提供眼部中药熏蒸、核桃壳眼灸、揶针、耳穴压豆等中医特色治疗,受到了广大干眼患者的欢迎。

# 扁平足或会导致X型腿、脊柱侧弯

## 儿童最好在5—12岁进行干预

“我走路时间一长,脚底就容易累,一直以为是自己矫情,谁知道是扁平足引起的。”日前,26岁的阿茜(化名)因为膝盖痛去就诊,意外发现自己患扁平足。

“门诊中,像阿茜这类患者很多。”江门市中心医院四肢关节骨科与运动医学科副主任医师徐勤说,扁平足很常见,发病率约在10%左右。但在生活中,很多人都没注意。直到因为肢体疼痛或体态问题来就诊时,才知道自己是扁平足。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈君



医生给就诊者检查是否是扁平足。

### 扁平足可影响腿型,引起疼痛

扁平足是一种足部的形态异常,指的是正常足弓的缺失,或称为足弓塌陷。徐勤说:“人正常的脚底内侧是自然的弓形,而扁平足患者脚底是平的,没有明显的足弓,站立时脚底内侧可直接接触地。”

扁平足的形成,与遗传、足底肌肉力量弱、肥胖、外伤等因素有关,也可能是穿鞋不当,加大足弓压力,加重扁平足。“小孩子刚出生足底都是平的,随着年龄的增长,足弓才慢慢发育,5—12岁是发育高峰期。”徐勤说。

记者了解到,扁平足可引起局部疾病,如足跟痛、足底筋膜炎、足底跟腱炎等,这就是为什么有些人在运动或长时间步行后出现足底疼痛的原因。此外,扁平足的内侧足弓塌陷,出现胫骨代偿性内旋,导致患者膝盖盖向内扣、小腿往外翻,形成X型腿。再往上可引起骨盆倾斜、脊柱侧弯导致肢体形态异常,长此以往就会出现膝盖疼、腰

痛,甚至会出现颈肩部疼痛等。

徐勤说:“有些人的扁平足没有症状,有些人会出现以上症状,我们称之为平足症。”

扁平足是否要干预?徐勤解释,对于成年人而言,如果没有不适症状,可以不干预;有症状了就要积极干预。小孩如果有扁平足的倾向,要及时干预,最好在5—12岁这个阶段干预。因为此时足弓还没有发育完成,还有很大的矫正空间。干预的方式有物理治疗、运动训练、矫形鞋垫等,平时可用脚趾抓毛巾、笔,加强足部肌肉力量,还要进行跟腱、腓肠肌的拉伸。

### 如何选一双合适的鞋子?

鞋子是足弓最亲密的伙伴,如何选一双合适的鞋子?徐勤表示,可从以下方面进行选择:一是尺码合适,太大太小都不行;二是鞋后帮要稍硬,可防止后足外翻;三是要选择有支撑作用的鞋垫,最好是选用可定制鞋垫;四是鞋底软硬适中,尤其是

对于扁平足患者来说,少穿过软的鞋。判断鞋的软硬时,可用手握鞋跟和鞋尖,反方向做拧毛巾的动作,如果鞋子很容易被拧成一卷,则太软,如果拧不动则太硬,可以拧动1/3这样最好;五是鞋的前1/3要有轻度的上翘,这样在蹬地的时候前足更能舒适地用力。徐勤说,可以抓住鞋头和鞋跟,同时用力弯折,如果弯折处在鞋的前三分之一处,那么可以选择。

扁平足重在预防。小孩子尽量多赤脚走路,给足部良好的发育刺激;选鞋时建议选内侧有一定支撑的运动鞋,给足内侧一点恰当的刺激。

如何自测扁平足?徐勤表示,一是手指检测法。双脚踏在地面,将手指从足的内侧塞入,正常足弓可以达到足底中部,若手指塞不进去则为扁平足,而高弓足几乎可以达到足外侧;二是足印法。取一张A4纸平铺在地面上,光脚沾水踩在纸上,踩完看一下脚印。如果脚印类似椭圆形,形状中间没有明显弯曲,那就可能是扁平足。

## 公司股东及法定代表人变更声明

江门市澳泓贸易有限公司(下称本公司),统一社会信用代码:91440703MA56BU302F。由于股权转让的原因,本公司于2023年5月25日经江门市蓬江区市场监督管理局办理变更登记。就此本公司发表以下声明:

一、自2023年5月25日起,本公司原股东已全部退出,不再是本公司股东,原法定代表人聂亚昕已不再担任法定代表人并离开本公司。上述原股东和原法定代表人对外发生的任何交易或纠纷均系个人行为,以本公司名义从事的任何行为属无效行为,与本公司无任何关系,本公司和现股东及法定代表人亦不对其行为后果承担任何法律责任。

二、原股东及原法定代表人自行承担公司变更登记前形成或延续的所有债务,现股东及法定代表人不負有任何义务和责任。  
特此声明。  
江门市澳泓贸易有限公司  
2023-06-06

## 遗失声明

- 徐万胜遗失《道路运输经营许可证》正、副本,证号:江字440700024573,现声明作废。
- 洪东遗失《渔业船员证书》,职务:机驾长,证书编号:440781197601169239,现声明作废。
- 广东建拓科技有限公司遗失法定名称章一枚,现声明作废。
- 广东新时代包装材料有限公司遗失提单一份,提单号:B/L No.:GLSDL2304090,船名:CISNES,航次:V.2317E,现声明作废。
- 施伟超遗失江门状元山陵园武陵一区24行28—29位的公墓安葬证,证号:4750,现声明作废。
- 广东省潮州市湘桥区桥东街道桥东居委会东兴北路18号综合楼803房曾培炎遗失身份证,特此声明。
- 南海区君美电器商行遗失公章一枚,现声明作废。
- 江门市永恩公益慈善联谊会遗失《江门市财政票据领购手册》,编号:0429,现声明作废。
- 江门市永恩公益慈善联谊会遗失广东省社会团体会费统一票据50份,编号:GC27417851—GC27417900,现声明作废。
- 江门聚味食品有限公司杨颖子遗失法人私章一枚,现声明作废。

你丢下的不止是垃圾,还有你的人格!  
捡起的也不止是垃圾,还有高尚的品德!

中共江门市委宣传部 江门日报制作