

高温炙烤 到处上演着“糖的诱惑” 每天7瓶饮料 眼睛险失明

□本报记者 廖小勇
通讯员 陈芳

进入夏天以来,福建又是高温炙烤,热力十足!这时,奶茶甜品齐上阵,碳酸饮料当水喝,到处上演着“糖的诱惑”。

你可知道,一杯奶茶,就能让我们的血糖短时间暴涨1.5倍!糖尿病看起来离我们很远,事实上,很多人已经在糖尿病的边缘疯狂试探。

一天喝七八瓶饮料,眼睛快瞎了

黄先生酷爱饮料,经常奶茶、可乐不离手。天气热的时候,一天就能喝七八瓶饮料。最近,黄先生感觉眼睛看东西非常模糊,眼前有黑影挡住,到厦门眼科中心就诊,发现双眼眼底出血,右眼视力0.25,左眼视力只有0.06。通过血糖检查,



黄先生餐前的血糖值达到了19mmol/L,已远远大于正常值。黄先生双眼最终被诊断为糖尿病性黄斑水肿。厦门眼科中心眼底病中心王晓波主任为他实施抗VEGF治疗,并制定了“3+PRN”治疗计划。如今黄先生双眼视力正在逐步恢复中。

黄先生为什么视力会骤降?

糖尿病视网膜病变(简称“糖网”)是糖尿病患者常见的

并发症之一,往往也是导致患者失明最常见的原因。

爱喝饮料的黄先生就是因为长期摄入高糖饮料和食物,未规范监测并控制血糖,引起长期高血糖状态,最终导致双眼黄斑水肿,视力严重受损。

“糖网”的可怕之处就在于可能早期没有任何症状,尽管出现了眼底出血,但只要没有波及黄斑,视力可能依然不受影响,因此极易被忽视。可是一旦出现了视力下降等症状,病情往往已经相当严重,患者也已错过了最佳治疗时机。

不想做“小糖人”,碳酸饮料要少喝,平时饮食也要控制糖分摄入,再配合散步、慢跑、游泳等中强度有氧运动,糖尿病眼病才不容易找上你。



炎热天气 宠物暴躁易伤人

□本报记者 林颖

每年夏天,炎热的天气会让“汪星人”“喵星人”等宠物脾气变得暴躁,加上穿的衣服比较轻薄,宠物伤人事件就会频频发生,医院的犬伤门诊就会迎来一波高峰,被猫狗等动物咬伤、抓伤的患者扎堆就诊。

月,即使超过24小时仍然需要注射疫苗。”许玮说。

破溃皮肤被舔也要打疫苗

一般来说,被猫狗致伤的程度可分三级:

▶在皮肤完整的情况下被舔,属于一级暴露;

▶在皮肤被舔、咬伤或抓伤,皮肤有破溃,有牙印或抓痕,但没有出血,为二级暴露;

▶较严重的咬伤或抓伤,有出血,为三级暴露。

如果是一级暴露,可以不用处置;

二级及以上暴露,就要打狂犬疫苗;

其中三级还需要注射抗狂犬病免疫球蛋白或抗狂犬病血清。

要提醒的是,除了猫狗伤人需要打狂犬疫苗外,被鼠、兔等啮齿动物咬伤也都要及时接种狂犬疫苗。

尽量减少激惹宠物

据福建农林大学动科学院(蜂学学院)马玉芳教授介绍,夏季天气热,宠物也会出现像人一样的中暑症状,出现情绪低落、狂躁、不理人的表现。

平时再温顺的狗,发起狂来也会说咬人就咬人。要避免宠物伤人事件的发生,就要尽量减少激惹宠物。

在宠物进食的过程中,不要打扰它们,以免它们会认为自己的食物被争夺,而出现攻击行为。

可以增加宠物的饮水量,避免它们出现中暑及情绪烦躁的症状。

如果要遛狗,尽量选择早晚气温较低的时段,其他时段可以让狗呆在空调房等阴凉场所降温。

平时可以修剪宠物较长的爪子,避免被它们的爪子抓伤。

网友伏天“晒背”靠谱吗

赤裸上身,背朝天,这不是什么行为艺术,而是网上流传的简单版“冬病夏治”。

近日,网上掀起一股“晒背风”引发关注。



网友们提到的“三伏天晒背”,最佳体验时间在初伏、中伏、末伏这三天,这样做是为了让体内的伏邪排出体外,不仅能驱寒保暖,还能缓解抑郁、改善体质、改善肤色。

有网友表示,确实看到效果。

有网友则表示,晒背不当容易造成中暑、晒伤,不是每个人的体质都适合。

晒背根据个人体质情况来判断

江苏省中西医结合医院治未病中心主任、主任中医师韩晓明表示,从保健角度来说,晒背是有用的,“因为我们背上两个经络,一个叫督脉、一个叫膀胱经,是需要阳气的蒸腾才能达到效果的”。

中医看来,阳气足了,寒湿就少了。不过,韩晓明医生表示,三伏天晒背,还是要根据个人体质情况来判断,三类人比较适合。

一是适合本来就比较体虚的,比如说小姑娘月经期间比较怕冷,到了三伏天后空调一吹就感到非常寒冷;二是适合中医叫肝气郁结的人群;三是老年人。

太阳毒辣 时间要掌握好

第一次晒背时间在20分钟左右,循序增加时间,一般体质不宜超过30分钟,对紫外线过敏和“三高”人群不建议晒背。

比如早上6点到9点,还有下午4点到6点,这个时间晒比较合适,不要在中午或下午的烈日下暴晒,避免晒伤。晒的时候还要注意擦防晒霜。

提醒

想通过晒背达到减肥目的,是不科学也是不合理的。

南京医科大学二附院主管营养师梁婷婷建议:“三伏天”减肥,需要科学合理地安排饮食和运动,睡眠和休息也是很重要的因素,想通过单纯晒一晒就达到减肥目的,是不科学也是不合理的,“减肥需要管住嘴、迈开腿,做好合理的规划,自律锻炼”。

也有医生提醒,火气旺盛的人不建议晒背,不要盲目跟风,要根据自己的体质量力而行。(本报综合中国青年报、江苏新闻、现代快报)