



血糖巨幅波动 损害非糖尿病者血管健康?

为了更好地了解自己的血糖水平,并采取适当预防措施,非糖尿病患者可定期做糖尿病筛查。这不仅可帮助识别血糖异常,还能为调整饮食和生活方式提供重要参考。通过明智的饮食选择和健康生活习惯,可有效减少血糖飙升及其相关的短期和长期健康风险。

时,目标通常是血糖水平不超过180 mg/dL (10.0 mmol/L)。

血糖飙升对身心的影响

血糖飙升的短期影响包括身体和心理上的反应。血糖飙升后,身体会迅速增加胰岛素的分泌量,导致血糖水平快速下降。这种变化可能引起疲劳和想睡的感觉。它也会增加饥饿感,导致过度进食、体重增加。血糖水平的波动,还可能引起情绪波动,使人易怒、注意力不集中。

频繁的血糖飙升所引起的高胰岛素分泌,导致人体细胞对胰岛素的敏感性降低,即胰岛素抵

抗 (insulin resistance)。这种情况会使细胞无法有效吸收葡萄糖,最终可能发展成二型糖尿病。

同时,高血糖水平也会对心血管健康造成影响,它损害血管,并促进动脉粥样斑块的形成,增加罹患心血管疾病 (如心脏病、中风等) 的风险。此外,持续的高胰岛素水平还会导致体重增加,特别是腹部脂肪堆积。这是因为胰岛素还是一种促进脂肪储存的激素。当血糖水平升高时,胰岛素分泌会增加,以帮助将血糖转化为能量储存在细胞中。多余的能量会转化为脂肪储存在身

体中,尤其是腹部。高胰岛素水平还会抑制脂肪的分解过程 (脂解作用)。这意味着已储存的脂肪,不会轻易被分解用于能量消耗,导致脂肪积累。

如何有效控制血糖

要保持血糖稳定,可通过以下生活习惯有效控制血糖:

- ① **控制分量:** 注意碳水化合物的摄入量,避免超过身体对葡萄糖的处理能力。优先选择低升糖指数的食物,如糙米、全麦、豆类、坚果和非淀粉类蔬菜 (苹果、蓝莓等)。
- ② **多吃原型食物:** 原型食物

保留营养和纤维,有助于稳定血糖。尽量选择新鲜的蔬菜、水果、全谷物、豆类和瘦肉。避免精制加工食品,如白面包、糕点和含糖饮料,这些食物含精制糖、低纤维,易导致血糖飙升。食物的状态也重要,如粥和果汁因纤维减少而易引发血糖波动。

③ **平衡膳食与饮食顺序:** 每餐要有蛋白质、健康脂肪和纤维,以减缓葡萄糖吸收。先喝水,再吃蔬菜、蛋白质,最后摄入碳水,有助延缓血糖升高速度。

须稀释苹果醋和柠檬汁

坊间有人提倡在餐前或用餐时,饮用混合苹果醋或柠檬汁液的水帮助控制血糖水平。这种做法基本上可能是安全的,但有关这些方法的科学证据尚不充足,长期效果和安全性有待研究。切记

要用水稀释苹果醋和柠檬汁,别空腹饮用,以免导致胃部不适或消化不良、恶心和牙齿珐琅质被侵蚀。为保护牙齿,可用吸管慢慢喝,喝后再漱口。

总之,了解和管理血糖水平,对整体健康至关重要,即使是非糖尿病患者。为了更好地了解自己的血糖水平,并采取适当预防措施,非糖尿病患者可定期做糖尿病筛查。这不仅可帮助识别血糖异常,还能为调整饮食和生活方式提供重要参考。通过明智的饮食选择和健康生活习惯,可有效减少血糖飙升及其相关的短期和长期健康风险。

黄廷方综合医院在武吉巴督设立了武吉巴督东怡然景社区健康资源中心。居民可通过网络 (for.sg/bbe-chrc-diabetes-screening) 预约免费糖尿病筛查,或电邮 (enquiries_bbe_chrc@nuhs.edu.sg) 以及 WhatsApp 92995384。

激光针疗无针无痛 服用薄血药者适用吗?

报道 | 陈映葵
yingzhen@sph.com.sg
摄影 | 龙国雄

历史悠久的针灸是中医的治疗方法之一,“针”(又称针刺疗法)即在特定穴位施针,“灸”则是用艾粒或温热药材去刺激穴位。

随着科技的进步,针灸器具不断改进,现在要让针刺疗法发挥效果,不一定要用针。大约50年前开始运用的激光针疗法(又称激光针),以激光束取代钢针,让低能量的非热能(non-thermal)激光照射到穴位上,刺激穴位,是一种非侵入性(non-invasive)的治疗方法。

根据2015年发表的一篇研究《激光针灸治疗的临床应用及研究进展》,“激光针灸是在中医经络理论及辨证论治思想的指导下,以低强度激光束直接或聚焦或扩束照射穴位的穴区表面或深部,对穴位进行有效的刺激,起到疏通经络、调节脏腑、行气活血和平衡阴阳等作用,从而达到扶正祛邪、治病保健的目的。”作者是由上海市普陀区利群医院针灸科的李琪医师,以及上海中医药大学针灸推拿学院中医工程教研室的刘堂义副教授。

适合所有年龄段患者

陈笃生医院综合医学针灸中心的高级针灸师蔡育纯医师说,适合运用针刺疗法治疗的健康状况(如疼痛、手脚麻痺、失眠和



激光针的每次治疗一般不会超过20分钟,治疗时间比传统针刺疗法短。

想针灸但怕针怕疼? 激光针疗法可说是无痛的治疗,以激光束取代钢针,无针感仍发挥效益。配合世界针灸周(11月16日至22日),陈笃生医院针灸师受访,讲解激光针疗法与传统针刺疗法的异同,厘清常见误区。



激光针疗法以激光束取代钢针,让低能量的非热能激光照射到穴位上,是一种非侵入性的治疗方法。

抑郁症等),一般也能利用激光针疗法来治疗。

激光针疗法也适用于血液疾病的患者,以及服用数种薄血药的患者。中医师一般不会建议这些患者接受针刺疗法,因为出血风险会比一般患者高。不过,这也视情况而定,服用数种薄血药的患者,出血风险低于15%;血液疾病患者的出血风险则依病情而异。

陈笃生医院在10多年前开始提供激光针疗法,但选择激光针的患者还是比传统针刺疗法少。蔡育纯医师解释,针刺疗法是以细针达到物理性的刺激效果,一般很快见效。此外,针灸师会在适当时候轻轻移动或旋转针头,以便让治疗效果更持久。有些针灸师也

会把针接上电针仪,利用电流加强刺激穴位。

蔡育纯医师说,有些患者正是喜欢接受针刺疗法时,会有酸、胀、麻等针后感,但激光针疗法可说是无痛的治疗。“虽然无针感,但其实也会发挥效益。”

如果患者不喜欢传统针刺疗法所带来的不适针后感,可考虑激光针。它适合所有年龄层的患者,包括孩童。

烧伤皮肤风险很低

有些人误以为激光的温度非常高,担心激光束接触皮肤后会烧伤皮肤,蔡育纯医师解释,这并不正确。“激光针疗法使用的激光是以光而不是热能为基础,

因此烧伤皮肤的风险非常非常低。”

最重要的是,无论是什么年龄的患者,无论是选择激光针疗法或传统针刺疗法,一定要让受过培训,并考取了相关认证的合格针灸师施针。

如果有光敏感(photosensitivity),或目前正在接受光照治疗(light therapy)或化疗,就不适合接受激光针。这些患者一般可选择传统针刺疗法,不过一些接受化疗的患者可能两者都不适用。

激光针有哪些常见副作用

蔡育纯医师说,激光针的每次治疗一般不会超过20分钟,治疗时间比传统针刺疗法短。一共要接受几次治疗才能见效?她说视病情而定,越严重治疗次数越多。

任何治疗方法都有它的风险和副作用。针刺疗法可能导致感染、出血和淤血等风险(风险非常低)。激光针最常见的副作用

健康好读

竹脚妇幼医院医生撰写童书 解说儿童健康问题

由竹脚妇幼医院(KKH)的医生团队撰写的《熊宝宝儿科护理》(Baby Bear Paediatric Care)系列是一套共12册的精美英文童书。这系列通过结合趣味故事与简单易懂的医学知识,帮助三至八岁的孩子,认识本地常见儿童健康问题。

每本书都设有可爱的动物主角,传递包容与理解等正面信息,也以深入浅出的方式解释医学概念、去除偏见,并消除对常见儿科疾病常有的误解。当中除了有丰富的色彩插图,吸引年幼孩童阅读外,也有适合家长学习的实用护理建议。

这系列中的四本童书已发行,并由竹脚妇幼医院的儿科

内科医生撰写,其内容涵盖:食物过敏、哮喘、肥胖症以及白血血。其余的八本书将在未来一年陆续推出,所探讨的课题包括:湿疹、癫痫、早产、感官处理障碍(sensory processing disorder)、儿童心理问题、儿童糖尿病、残疾儿童和儿童外貌特征异常(dysmorphism)。售价:\$65(精装书);\$34(平装书);\$104(电子书)。售于:各大书局如纪伊国屋书店(Kinokuniya)、大众书局(Popular),及网购平台如Shopee、Lazada等。

(文 | 孙慧纹)



《熊宝宝儿科护理》(Baby Bear Paediatric Care)系列中的四本英文童书现已发行。(竹脚妇幼医院提供)

则包括:暂时性的酸、胀、麻,以及头晕和疲劳。所谓暂时性,即最多持续几个小时。根据蔡育纯医师的评估,出现这些副作用的患者少于10%。

激光针的另一风险是热损伤(thermal damage),不过这个风险非常低。蔡育纯医师说,虽然激光针的激光属于光能,而不是热能,但如果照射时间过长,光能还是可能转化为热能,无论使用哪一种激光器材,都必须考虑到热损伤的潜在风险。

陈笃生医院办 世界针灸日免费活动

欧美的中医药及针灸协会把11月16日定为世界针灸日,陈笃生医院的中医医师将配合这一天,在本周五(11月15日)举办免费活动。公众可到院中庭了解针灸如何促进健康,以及其他中医药保健养生方法,如中医生埋时钟、不同体质的特征和饮食养生方法等。

陈笃生医院的中医医师也将为医院的社区基金举行募捐活动。捐赠20元及以上,即可在现场获得一次免费中医咨询或经络按

摩服务(每人只限一次,先到先得)。

善款用途包括:帮助有需要的患者支付医药费,支持医院的医疗研究、创新和培训项目。

▲世界针灸日活动“元气生活,活出精彩”
日期:11月15日(星期五)
时间:上午9时至下午4时
地点:陈笃生医院一楼中庭(Atrium), 11 Jalan Tan Tock Seng S30843

医问医答

报道 | 孙慧纹



罗梦亿医生指出,若发现干眼和口干症状,伴随腮腺肿大、关节痛,以及检测出体内抗体阳性,患上干燥综合征的可能性更大。(受访者提供)

干燥综合征无法治愈须终身管理

干燥综合征(Sjogren's syndrome)是一种免疫系统疾病,最常见的症状是眼睛干涩和口腔干燥。

陈笃生医院风湿、过敏与免疫学高级顾问医生罗梦亿指出,本地没有干燥综合征的具体数据,但全球统计显示,其发病率为0.5%至1%。她说:“干燥综合征可分为原发性及继发性。原发性干燥综合征是一种独立存在的自身免疫疾病,而继发性则是伴随其他自身免疫疾病,如类风湿关节炎或系统性红斑狼疮出现的病症。”

罗梦亿医生通过本期《医问医答》讲解干燥综合征的常见症状、风险因素与诊治方法。

①干燥综合征主要症状是什么? 如何将它与一般干眼和口干区分开来?

答:干眼和口干是干燥综合征的典型症状,但老化、糖尿病、头颈部放射治疗或服用医治慢性疾病的药物(如抗组胺药、抗抑郁药或抗高血压药)或慢性感染(如C型肝炎、HIV病毒)等因素,可能引发干眼和口干症状。

若出现干眼和口干症状,伴随腮腺肿大、关节痛,以及检测出抗体(如抗Ro和抗La抗体)阳性,则更有可能是干燥综合征。不过,约20至40%患者可能没测出抗体阳性,因此确诊干燥综合征往往需要接受更详细的小涎腺(minor

salivary gland)活检。

②除了干眼和口干,须留意哪些症状?

答:干燥综合征可影响神经系统、肾脏、肺等多个器官,表现各异。如果症状轻微或非特异性(即不专属某一种疾病的症状,如疲劳)时,可能延误诊断。

③哪些人发病率较高? 有哪些风险因素?

答:在女性群体中,干燥综合征发病率较高,发病率最高的是超过65岁者,平均诊断年龄在40至67岁之间。家族中有自身免疫病史,生活压力大,面对感染以及遗传因

素等,都可能增加患病风险。

④有哪些常见的诊断方法?

答:常见诊断方法包括:
· **血液检查:** 检测指定抗体(如抗Ro/抗La抗体),以及检测白细胞计数、肾功能、炎症指标等。

· **眼部测试:** 通过Schirmer泪液测试,以测量眼泪分泌量和评估眼睛干涩情况。

· **活检:** 从下唇内部取出一小块唾液腺组织样本,检查炎症情况。

· **影像检查:** 如超声检查唾液腺,或视具体症状,由医生建议其他合适的影像相关检查。

⑤干燥综合征能治愈吗?

答:干燥综合征属于慢性疾病,无法完全治愈,因此通常须要

终身管理疾病。治疗以控制症状为主,停止治疗可能导致病情复发。有干眼和口干症状的患者可使用个别针对干眼与口干症状的润滑剂,或在医生建议下接受眼科手术治疗,如泪小管开口封闭术(punctal occlusion)。医生亦会建议患有口干症状的患者,每半年看牙医,并避免高糖酸饮品。若影响到腺体以外的器官或身体组织,可能需要免疫抑制剂和类固醇治疗。

⑥干燥综合征可能导致哪些并发症?

答:若未及时治疗,干燥综合征患者患上淋巴瘤的风险较高,因此及时求医非常关键。其他并发症包括眼部和口腔感染、肺纤维化,或影响神经系统导致永久性麻木或无力。