

多吃苦 防糖尿上眼

↑ 糖尿上眼可致盲。

不少長者上茶樓時都有這樣的經歷，拿起點心紙越看越模糊，就連相熟侍應走過也認不出來。別以為這是老花加深而不理，尤其糖尿病患者更應注意，因為這可能是「糖尿上眼」的先兆，若延誤治療不但令視力大損，嚴重時甚至會失明。中醫治療分虛實證，建議多吃苦味食物，並要戒掉宵夜。

撰文：靜思

據國際糖尿聯盟估計，74%患糖尿病十年或以上的患者會有一定程度的視網膜病變；若沒有接受治療，會在三年內出現中等程度視力下降。而本港20至79歲人口中，約有56萬人確診糖尿；超過二成患者確診糖尿病時已出現糖尿上眼。醫管局調查亦發現，糖尿上眼有增加趨勢，不僅令視力下

降，也影響日常生活自理能力，情況令人關注。事實上，糖尿眼已成為本港第二號致盲殺手，每年導致200人失明，由於患者多數沒有初期病徵，一旦發現糖尿眼時已屬中、後期，故患者應及早進行視膜網病變檢查，亦要控制好血壓及血糖。

↑ 余醫師說，糖尿上眼導致微絲血管堵塞，後面血液只能向外滲出或爆裂，症見眼睛通紅，最終影響視力。

