

警惕!“高糖”伤眼又伤身

在快节奏的现代生活中,人们往往容易忽视饮食习惯给健康带来的潜在影响。日前有报道称,一名男子长期大量喝含糖饮料,导致眼前出现大片红色阴影遮挡,视力急剧下降,就医后随机血糖测定为25mmol/L,被诊断为2型糖尿病视网膜病变、双眼玻璃体腔积血,险些失明。那么,含糖饮料是怎样危及眼睛的?摄入含糖饮料与糖尿病的发病是否相关?爱好甜食的人如何能及时发现身体异常?



图片来自网络

糖尿病视网膜病变可致盲

糖尿病视网膜病变是一种严重的眼部疾病,威胁着人的视力健康。

作为糖尿病的常见并发症之一,糖尿病视网膜病变的发病机制主要与长期高血糖对视网膜微血管的损害密切相关。在持续的高血糖状态下,视网膜毛细血管基底膜逐渐增厚,内皮细胞增生异常,周细胞数量减少,最终导致毛细血管闭塞。这一过程使得视网膜无法获得充足的血液供应,缺血、缺氧会导致视力下降。与此同时,高血糖还会使视网膜血管的通透性增加,血液中的成分如蛋白质、红细胞等会渗入视网膜组织中,引发视网膜水肿、渗出和出血。

糖尿病视网膜病变的发生率随着糖尿病病程的延长而显著增加,且与血糖控制水平紧密相关。一项针对糖尿病患者的长期跟踪调查发现,在病程超过10年的患者中,糖尿病视网膜病变的发病率高达50%。而那些血糖控制不佳的患者,病变的发展速度会明显加快。

在糖尿病视网膜病变的早期阶段,症状往往并不明显。患者可能只是感觉视力略有下降,或者偶尔出现眼前黑影飘动等现象,从而容易忽视这些细微变化,错过早期诊断和治疗的最佳时机。随着病情的不断发展,患者的视力会逐渐下降,出现视物模糊、变形等症状,甚至导致失明等严重后果。

此病的易发人群主要是血糖控制不佳、病程较长的糖尿病患者。因为长期高血糖状态会对视网膜造成持续损害,使患者面临更高的发病风险。尤其是具有高血压、高血脂、肥胖等危险因素的糖尿病患者,更需警惕发生视网膜病变。其中,高血压会进一步损伤视网膜血管,加重糖尿病对视网膜的损害;高血脂可导致动脉粥样硬化,影响视网膜的血液供应;肥胖与胰岛素抵抗密切相关,增加患糖尿病及糖尿病视网膜病变的风险。

血糖长期偏高损害多器官

新闻中的男子因每天喝大量含糖饮料导致眼部疾病虽然是个例,但不可否认的是,大量糖分确实不利身体健康。

当人们摄入过多糖分时,这些糖分会在体内被代谢为葡萄糖。葡萄糖在一定条件下会与身体内的蛋白质结合,形成晚期糖基化终末产物(AGEs)。这些AGEs会在眼睛的晶状体、视网膜等部位逐渐积累。在晶状体中,AGEs的积累会导致晶状体混浊,进而引发白内障。白内障是一种常见的眼部疾病,会使患者的视力逐渐模糊,严重影响生活质量。而在视网膜部位,AGEs会损伤视网膜血管,破坏血管的正常结构和功能,增加视网膜病变的风险。此外,AGEs还会激活一些炎症因子,引发身体内的炎症反应,进一步损害眼睛健康。

除了眼睛之外,过多的糖分还会对身体其他部位产生不良影响。

首先,糖分过多容易导致肥胖。超过身体能量需求的多余糖分会在体内转化为脂肪储存起来。长此以往,便会导致体重增加,引发肥胖。肥胖会增加患糖尿病、高血压、高血脂等疾病的风险。研究表明,肥胖人群患2型糖尿病的风险是正常体重人群的数倍。

其次,高糖饮食可能引发心血管疾病。高糖会导致血液中甘油三酯和胆固醇水平升高,促进动脉粥样硬化的形成。动脉粥样硬化会使血管变窄、变硬,影响血液的正常流动,增加患心脏病和中风的风险。此外,研究还发现,高糖饮食可能影响大脑中的神经递质平衡,导致认知功能下降和情绪障碍。

再者,糖分过多还会影响牙齿健康。糖分被口腔中的细菌利用后,产生酸性物质。这些酸性物质会逐渐腐蚀牙齿表面的牙釉质,出现龋齿。龋齿不仅会引起牙齿疼痛、敏感,还会影响咀嚼功能,累及营养的摄入和消化。严重的龋齿会引发牙髓炎、根尖周炎等口腔疾病,甚至导致牙齿脱落。

在糖尿病的并发症中,除了糖尿病视网膜病变,糖尿病肾病也很常见。高血糖会损害肾脏的微血管,导致肾小球滤过功能下降,出现蛋白尿、水肿等症状。随着病情的发展,肾脏功能会逐渐恶化,最终发展为肾衰竭,需要进行透析或肾移植治疗。糖尿病的另一个严重并发症是糖尿病足,高血糖会导致下肢血管和神经病变,使足部出现溃疡、感染等,严重时甚至需要截肢。

甜食伤身因人而异但不可大意

有的患者疑惑:喜爱甜食的人不少,那为什么有的人没大碍,有的人却后患无穷呢?

一方面,这与个体的代谢能力确实有关系,不同的人对糖分的代谢能力存在差异。代谢能力较强的人,身体能够及时将多摄入的糖分代谢掉,从而减少对眼睛等器官的损害。这些人的胰岛素分泌和作用相对正常,能够有效地调节血糖水平。而代谢能力较弱的人,糖分在体内积累的时间较长,容易引发各种健康问题。例如,一些患有胰岛素抵抗的人,其身体细胞对胰岛素的敏感性降低,导致血糖无法正常被代谢和利用,糖分在血液中堆积,就增加了眼部疾病发生的风险。

另一方面,每个人的生活方式不同,也会影响糖分对眼睛的损害程度。经常进行体育锻炼的人,身体的代谢能力相对较强,能够更好地处理摄入的糖分。而长期缺乏运动、久坐不动的人,身体的代谢功能会逐渐下降,更容易受到糖分摄入过多带来的不良影响。同时,饮食结构也起着重要作用。如果一个人在摄入大量糖分的同时,缺乏蔬菜等富含抗氧化剂、维生素和矿物质的食物,那么眼睛等器官的抗氧化能力就会降低,则更易受到糖分带来的氧化损伤。

但无论怎么看,高糖饮食都不是一个健康的饮食习惯。医生在门诊中发现,一些患者对

糖分摄入与健康的关系仍然存在认识误区,主要集中在两个方面。

一是“只有糖尿病患者才需要控制糖分摄入”。实际上,即使没有糖尿病,过多的糖分摄入也会增加患糖尿病、眼部疾病的风险。

二是“只要不吃甜食就不会摄入过多糖分”。很多食物中其实都含有隐形的糖分,如米饭、面条、面包、粥等;一些加工食品中也含有大量糖分,如糖果、饼干、奶茶等。对于前者,需要根据个体的身体状况进行合理选择,如果已存在糖尿病,则需遵医嘱进行血糖控制;对于后者,可在购买时查看食品标签,了解食物中的糖分含量,避免过量食用。

合理食“糖”远离伤害

爱好甜食的人如何能及时发现身体的异常?建议留意以下几种情况。

1. 体重明显上升 若短期内体重明显上升,考虑是否为甜食摄入过多导致热量过剩、脂肪堆积。

2. 口腔问题频出 比如,频繁牙疼可能是因甜食引发了龋齿或牙髓炎等疾病,口腔溃疡反复发作也可能与高糖饮食损伤口腔黏膜有关。

3. 皮肤状况不佳 皮肤变油腻、易长痘痘、肤色暗沉缺乏光泽,可能是高糖饮食影响内分泌、引起糖化反应使皮肤老化所致。

4. 时常疲倦乏力 过量的甜食会使血糖迅速升高又快速下降,导致身体能量波动,人就容易感到疲累。

发现这些情况,建议进行血糖监测。若血糖值结果偏高,则提示身体对糖分的代谢可能有问题,应进一步就医诊治,排除糖尿病的可能。

在生活中,大家可以从以下几个方面入手,尽量预防糖分摄入过多对身体造成伤害。

一是在饮食上减少含糖饮料、甜食的摄入,多吃蔬菜、全谷物等富含膳食纤维的食物。蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂,对眼睛及身体非常有益。全谷物富含膳食纤维,可以延缓糖分的吸收,降低血糖波动。合理的饮食结构有助于维持健康的体重,降低患糖尿病、心血管病的风险。

二是保证充足的睡眠,这有利于身体的新陈代谢和内分泌调节。睡眠不足可能会影响胰岛素的分泌和作用,从而增加患糖尿病的风险。研究表明,长期睡眠不足的人患2型糖尿病的风险高于睡眠充足的人。

三是坚持适量运动,以提高身体的代谢能力,消耗多余的糖分。建议大家每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等。身体条件允许者,还可以结合力量训练,增加肌肉量,提高身体的基础代谢率。

总之,对于高糖饮食的控制,是为了避免其对身体造成损害,合理食“糖”这件事,每个人都应该重视。养成均衡饮食、充足睡眠、适量运动的健康生活方式,才能获得持久的健康回报。