

淋巴瘤善于“伪装”： 出现不痛不痒的淋巴结肿大应及时检查

9月15日是世界淋巴瘤日。专家提示，淋巴瘤是一种善于“伪装”的疾病，首发症状并不明显，多为不痛不痒的浅表淋巴结肿大。当患者出现类似症状时，应及时检查，有助于早诊早治。

重庆大学附属肿瘤医院血液肿瘤科副主任南映瑜介绍，淋巴瘤是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤，虽然淋巴瘤致病原因尚不明确，但诸多研究表明或与遭受环境污染、频繁染发以及过于紧张和劳累等有关。

“还需注意的是，虽然一些

炎症也可以引起淋巴结肿大，但一般而言，由炎症引起的淋巴结肿块相对柔软、按压有痛感；而淋巴瘤淋巴结肿大则表现为不痛不痒、表面光滑、质感坚韧。”南映瑜说，如果出现这种不痛不痒的淋巴结肿大或不明原因的发烧、盗汗、消瘦、瘙痒等症状，可别放松警惕，

应尽早到医院就诊。

专家介绍，淋巴瘤表现出的症状极具伪装性，再加上分型复杂，给淋巴瘤明确诊断增加了难度。由血液肿瘤科、病理科、放疗科、影像科等多学科的医生联合会诊，有助于明确诊断、避免误诊。

（新华网）

健康课堂

粗粮不一定降血糖，糖尿病人视情况喝粥 均衡营养又能控制住血糖，请看以下贴士

糖尿病是一种慢性疾病，“摄入糖类”成了日常生活中的一项禁忌。糖尿病人的治疗是长期的，尤其是需要健康饮食的配合。如何均衡营养又能控制住饮食避免血糖波动剧烈呢？下面来解答几个糖尿病患者常见的饮食问题。

多吃粗粮能降血糖吗？ 错

吃粗粮确实不能降糖，只是延缓血糖升高。粗粮富含膳食纤维，使粮食中的淀粉消化、吸收较慢，从而使血糖升高得较慢。随着时间增加，组织对胰岛素敏感降低，血糖的升高并不以剧烈波动的形式表现出来，有利于控制餐后血糖。但它与细粮一样，多吃也会发胖。

把粗粮磨细既升糖慢又好消化吗？能尝试

脾胃不好的人可以把粗粮磨细吃，就是粗粮细做，粗粮中的膳食纤维仍可以延缓血糖迅速升高，磨细的粗粮口感会更好些，更容易消化，对肠胃功能不好的病人会更好些。

糖尿病患者能只吃粗粮吗？不推荐

粗粮里虽含有较多的膳食纤维和维生素、无机盐等营养素，但过多的粗粮会增加胃

负担。此外，有些糖尿病患者突然在短期内由低纤维膳食转变为高纤维膳食，在导致一系列消化道不耐受的同时，也会使含能量的营养素不能被及时吸收而导致低血糖。所以粗粮虽好，但要注重粗细搭配，每天50克左右即可，另外，吃粗粮应多喝水。

是否有特别适合糖尿病患者吃的主食呢？有

推荐主食：黑豆中含有丰富的铬，能增强胰岛素的敏感性，促进胰岛素分泌，黑豆的升糖指数低，利于糖尿病的治疗。推荐常吃玉米、大麦，因为升糖指数低，膳食纤维含量较多，有利于维持餐后血糖。

不推荐主食：红薯、山药等，因为淀粉含量较多，对餐后血糖影响较大。

糖尿病患者应尽量不喝粥？视情况而定

粥中的粮食由于烹饪时间较长，吸收较快，会使血糖

升高较快。但喝粥引起的血糖升高又很快会下降，因而如单纯喝粥作为主食，会出现血糖先高后低现象。对于血糖控制不好的糖尿病患者，不太建议喝粥。

两周内餐后血糖值都低于10毫摩尔/升的糖尿病患者，可喝粥。对于脾胃偏弱的老人，吃饭有粥，有助于饭食消化吸收，也有助于身体快速获得能量。因而适量进食稀饭，常需结合一些干粮，这样有利于营养快速吸收。至于喝粥后的高血糖并不难克服，如餐后散步20至30分钟常可抵消进食稀饭引起的血糖升高。

所有的粥都能快速升糖吗？有快慢区别

杂粮粥升糖相对慢，细粮粥升糖更快，所以最好进食杂粮粥，如：小米粥、玉米碴粥、各种杂豆粥等，熬粥时间不宜过长，熟了即可，且我们需要把粥的量也算到一天主食中。

（北青）

社区动态

蓉湖社区 “中秋亲民会”文艺汇演



12日上午，由梁溪区惠山街道退管会、蓉湖社区、无锡市“溢点社工”携手举办的“2019 蓉湖社区中秋亲民会”暨文艺汇演走进蓉湖社区，辖区内80多名老年人欢聚一堂。

社区退休职工、“溢点社工”及志愿者的萨克斯演奏、拍拍操、小合唱等节目精彩纷呈，台下社区老人们手持小国旗，掌声、笑声、叫好声不时响起。“这样的亲民会，台上台下互动，唱的是我们熟悉的歌曲，我们喜欢”，社区老人们发出由衷的感慨。

（徐森宝 施佩华）

南扬社区 为老军人发放国庆纪念章



12日，清名桥街道南扬社区工作人员将“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章，发放到辖区残疾军人倪力行老先生手中。

倪力行老先生1948年入伍，1949年加入中国共产党。曾参加过解放战争、抗美援朝战争，先后立大功三次、授军功章二枚、立三等功一次。在战争中倪老先生不幸被炮弹弹片伤了右眼，但老先生身残志坚，退休后不断学习、积极创作，所著《战史印谱》《新四军战史印谱》《倪力行自传印谱》等得到市委老干部局、市新四军历史研究会等部门的好评。倪先生还热心公益事业，目前是南扬社区的青少年辅导员。

（朱焱）

江海街道 “垃圾分类”培训走进退管所

10日下午，梁溪区江海街道退管所组织开展了一场“垃圾分类进社区”培训活动，辖区内六个社区的退休居民共30余人参加了培训。

培训会上，邀请了宁南社区垃圾指导员作为此次培训活动的志愿者讲解员通过生活垃圾分类的标准、投放标准等几个方面向参会的居民们进行了详细的阐释，并结合具体案例，示范了各种垃圾应该投放的类别。最后，志愿者讲解员还通过有奖抢答，加深了大家对垃圾分类工作的了解。

（冯倩芸）
陈钰洁整理

践行“走转改”，树立记者品牌 | 深耕街道里弄，讲述百姓故事 | 打造公益活动，关爱老年群体

江南晚报

孝萍工作室 敬请关注

互动平台

3. 微博：

4. 抖音：

5. 微信公众：

1. “进社区”工作室专栏

2. 《东望周刊》（每周二出版）