

8岁男孩吃叶黄素软糖患干眼症

叶黄素真的能护眼吗?

近日,一名8岁男孩因眼睛干涩发痒到医院就诊,被诊断为干眼症。医生询问病史后得知,男孩平时爱吃叶黄素软糖,家长也认为叶黄素对眼睛好,没有过多干预。那么,叶黄素真的能护眼吗?会不会引起干眼症?



叶黄素有哪些作用

叶黄素是一种天然的类胡萝卜素,天然存在于视网膜黄斑区,是构成视网膜色素的重要成分。叶黄素是视网膜的“天然卫士”,核心功能有两个:一是抗氧化,二是过滤蓝光。叶黄素可以清除自由基,过滤高能量蓝光,减少氧化对视网膜的损伤;还可以保护眼睛免受蓝光的危害,提高黄斑色素密度,在一定程度上可延缓老年性黄斑变性等退行性疾病的发生。

干眼症是由于泪液分泌异常、脂质异常或动力学异常等多因素导致的,和叶黄素无关。干眼症多发于成人,如用眼过度的上班族、更年期女性、老年人等。一些高

糖、高脂饮食的青少年,由于睑板腺功能不良,也容易引发干眼症。

科学补充叶黄素才有效

人体无法自主合成叶黄素,需通过饮食补充。富含叶黄素的常见食物有深绿色蔬菜(如菠菜、西兰花、羽衣甘蓝)、蛋黄、彩色果蔬(如猕猴桃、芒果、葡萄、黄桃、橙子、橘子、玉米、南瓜等)。需要提醒的是,正常饮食就能满足每日6~10毫克的需求,无需额外补充,长期过量补充(超过40毫克/天)可能导致皮肤发黄以及肠胃不适。

需要注意的是,市场上有一些打着叶黄素招牌的零食,如叶黄素软糖,

其背后主要有两大隐患:一是这类产品含糖量高,长期服用可能增加龋齿和肥胖风险;第二是成分复杂,部分产品含有人工色素、防腐剂等,儿童过量食用不利健康。

这些习惯才能保护视力

1. 每天2小时户外活动 自然光照刺激多巴胺分泌,抑制眼轴增长。

2. 控制用眼强度 避免长时间使用电子产品,并遵循“20-20-20”原则,即看近20分钟-远眺20英尺(6米)-休息20秒,给眼睛按下“暂停键”。

3. 改善用眼环境 在光线充足环境下用眼,避免过强或过暗环境。

爱尔眼科医院 屈慧莹

B族维生素 功效全了解

B族维生素是维持人体正常功能与代谢活动不可或缺的水溶性维生素,人体无法自行合成,且B族维生素种类众多,每一种的功效都不一样。下面我们一起来了解一下吧!

B族维生素的种类和生理功能

B族维生素包括很多种,故冠以“族”,常见的包括维生素B₁(硫胺素)、维生素B₂(核黄素)、维生素B₃(烟酸)、维生素B₅(泛酸)、维生素B₆(吡哆醇)、维生素B₁₂(钴胺素)、叶酸等。B族维生素的主要功能是参与三大营养物质的代谢、制造血液所需要的营养物质、维护神经系统的正常功能、帮助酒精的代谢与分解,具体如下。

1. 维生素B₁又称为硫胺素,对神经组织和精神状态有良好调节作用。缺乏时易导致脚气病、食欲不振、胃肠疾病、头发干枯、记忆力减退、抽筋。

2. 维生素B₂又名核黄素,是构成红细胞的重要物质,参与机体新陈代谢,帮助成长发育,令指甲、头发

坚固。缺乏时容易引起口角炎、皮炎、舌炎、结膜炎、角膜炎等疾病。

3. 维生素B₃又名烟酸,是合成性激素不可缺少的物质,可促进血液循环、降低血压、降低胆固醇和甘油三酯。缺乏时容易引起倦怠、头痛、眩晕、虚弱、心跳加速、抽筋,以及沮丧不安、消沉、怨恨、暴躁易怒等。

4. 维生素B₅又名泛酸,有助于伤口痊愈,防止疲劳,缓解多种抗生素的副作用。缺乏时容易引起低血糖、十二指肠溃疡、皮肤粗糙等。

5. 维生素B₆又名吡哆醇,参与激素和红细胞的合成,可促进人体分泌胰岛素平衡,预防糖尿病。缺乏时可引起贫血、情绪低落、失眠、皮肤炎症等。

6. 维生素B₁₂又名钴胺素,是生长发育和红细胞不可或缺的,有助于维持神经系统的健康。缺乏时可引起贫血、皮肤苍白、眩晕、手脚冰冷、四肢感觉异常等。

7. 叶酸被称为“造血

维生素”,是红细胞、白细胞的生产原料,可增强免疫能力。缺乏时易引起贫血、舌头红肿疼痛、精神萎靡、容易疲劳、健忘、失眠、儿童生长发育不良等,孕妇可引起畸胎、习惯性流产等。

缺乏B族维生素的原因

1. 食物过于精细 谷物中的B族维生素主要存在于胚芽中,常吃精制米面会导致维生素B族摄入量不足。

2. 吸烟、饮酒 抽烟、喝酒、喝咖啡可影响维生素的吸收或消耗量增加。

3. 药物影响 如抗生素可抑制肠道正常菌群产生内源性维生素B族。

4. 不恰当的烹调方式 如过分焖、煎、炸、煲,都会导致大量的维生素流失。

因此,对于工作学习任务繁重、经常熬夜、精神压力大的人群;经常痛经、脾气急躁、情绪悲观及更年期妇女;节食减肥人群;胃肠功能紊乱,经常口腔溃疡的人群;长期药物治疗,尤其是长期服用抗生素的人群;脚气病等人群可以在医生的指导下适当补充B族维生素。

来源:河南药品监管微信公众号

一文读懂神秘的化验单

当患者面对化验单上“Hb、WBC、ALT”等指标时,犹如在解读一串复杂的密码,数值的起伏与专业的医学术语共同构筑一道难以逾越的知识鸿沟,使其常常陷入“指标困扰”之中。对于老年患者而言,视力下降,使其难以清晰辨认和理解指标;对于慢性病患者来说,如何从众多的指标中找出管理的重点,也是一项艰巨的任务。化验报告注重“数据至上”,容易让患者感到难以理解,不仅削弱患者与医生之间的诊疗配合度,更让患者产生健康正逐渐失控的无力感。下面就为大家介绍化验单的解读方法,帮助大家更好地理解和利用这些神秘的化验信息。

化验单上的箭头代表什么

在化验单报告中,可以看到一些指标后面跟着向上或向下的箭头,这些箭头是理解化验结果的重要线索。通常,“↑”表示该指标高于正常参考范围,意味着身体某项功能存在异常或者存在潜在的健康风险;而“↓”则表示数值低于正常参考范围,同样可能意味着某种健康问题。不过,不同的指标具有不同的意义,箭头的出现需要结合具体的指标和个人的身体状况来综合判断。如果没有箭头,说明该指标的数值处于正常参考范围内,代表身体在这一方面处于健康状态。

如何读懂化验单上的各种指标

通常情况下,化验单上的红细胞(Hb)、白细胞(WBC)、丙氨基转移酶(ALT)等指标都有其特定的正常参考范围。如果红细胞偏多,会使血液变得粘稠,可能出现贫血、头晕、浑身无力、脸色蜡黄等症状;若红细胞偏少,则意味着身体可能有出血情况,如消化道出血、外伤等。白细胞数量的变化则可以反映身体的感染或炎症情况,如果白细胞数量偏高,表示身体存在某种感染或炎症,如扁桃体炎、肺炎等;相反,白细胞数量偏低则意味着免疫系统功能下降,容易感染。丙氨基转移酶是肝功能的重要指标,主要存在于肝细胞内。当肝细胞受损时,ALT会被释放到血液中,导致血液中的ALT水平升高,如肝炎、肝硬化等肝脏疾病。不过,ALT的升高还受到其他因素的影响,如饮酒、药物、剧烈运动等。因此,解读ALT指标时需结合个人的生活习惯、用药情况等因素来综合判断。

总之,读懂化验单上的各种指标,不仅可以帮助我们更好地了解自己的身体状况,还能提高与医生之间的诊疗配合度,从而更有效地管理自己的健康。目前,已有医院实现对化验单的创新设计,通过“图文解码”,让化验信息更加直观易懂,帮助患者跨越知识鸿沟,更好地掌握自己的健康状况。如果对化验单的解读存在疑虑或不确定,最好及时咨询医生,以获得更为准确和专业的建议。

衡南县中医医院 王阿媚

手术前要不要停降压药?

手术前一般要禁食禁水,那么,对于长期服用降压药的高血压患者来说,降压药要不要停呢?

一般情况下,麻醉医生会在术前详细了解患者服用的降压药种类、剂量和服药时间,以确保手术过程中的血压平稳,减少并发症的发生,是否停药应根据降压药的类型而定。

1. β受体阻滞剂(如美托洛尔)、钙通道阻滞剂(如硝苯地平)等常用降压药,一般不需要停药,可以吃到手术当天。

2. 血管紧张素受体2拮抗剂(如厄贝沙坦)和血管紧张素转化酶抑制剂(如卡托普利)两类药物可能导致术中低血压,建议手术当天停药。

3. 利尿剂(如呋塞米)通常建议术前2~3天停用,同时监测电解质水平,避免电解质紊乱。

黄玲