

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、西蓝花、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B<sub>1</sub>（硫胺素）、维生素B<sub>2</sub>（核黄素）、维生素B<sub>3</sub>（烟酸）、维生素B<sub>5</sub>（泛酸）、维生素B<sub>6</sub>（吡哆醇）、维生素B<sub>12</sub>（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B<sub>1</sub> 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B<sub>2</sub> 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B<sub>3</sub> 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B<sub>5</sub> 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B<sub>6</sub> 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的平衡，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B<sub>12</sub> 又名钴胺素，是生长发育和红细胞不可或缺，有助于维持神经系统的健康。缺乏症时可引起贫血、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 and 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