

# 叶黄素 眼睛最喜欢的营养

——访大同飞视眼科医院视光师郭雪萍

本报记者 王芳



人们强调一件事情重要性的时候，常用眼睛作比喻。但在日常生活中，往往很少重视眼睛营养的补充，眼睛“喜欢”哪些营养，又如何补充呢？日前，记者就此采访了大同飞视眼科医院视光师郭雪萍。

## 眼睛最爱叶黄素

郭雪萍说，叶黄素是眼睛的最爱。由于其保护眼健康的优良作用，常被称为保护眼睛的“眼黄金”，叶黄素存在于人眼部所有组织中，包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪，尤其是眼睛视网膜组织色素层，主要由叶黄

素类等物质构成，包括叶黄素、玉米黄素及内消旋玉米黄素。这些色素主要集中在视网膜的黄斑区，特别是黄斑中心凹，即眼视觉最敏感区域。有关研究发现，人眼视网膜叶黄素浓度越高，视觉敏感度越强。若叶黄素缺乏，就会出现视觉模糊、视疲劳、眼干涩、眼胀、畏光，易诱发近视、弱视、早花等，而白内障、飞蚊症、夜盲症、青光眼、黄斑病变、视网膜病变等眼病与叶黄素的摄入程度也有一定的关联性。

## 叶黄素作用强大

郭雪萍说，叶黄素类物质不仅对眼健康有益，它也是一种优良的抗氧化剂，可以清除过量的氧自由基，既能减轻视网膜的氧化应激损害，提高视觉敏感度，保护视网膜，也有益于防癌。大量科学研究证明，经常补充叶黄素，能够显著提高人眼视网膜色素上皮细胞吞噬酶的活性，显著增强其对视细胞代谢产物的清除作用，减少玻璃膜疣的产生，抑制脉络膜新生血管的形成，全面保护眼健康；老年人经常补充叶黄素，

有利于改善老年性黄斑变性的视功能，包括眩光恢复、对比敏感度、视觉灵敏度等；作为一种优良的抗氧化剂，叶黄素能够防止自由基损害，具有血管扩张功能，改善眼底血液循环，抵御“三高”带来的眼部伤害，如眼底出血、糖尿病性视网膜病变等；由于叶黄素能吸收高能量的蓝色光，起到滤光作用，因此常注意补充可以有效减少蓝光对内层视网膜的损害，同时降低外层视网膜的光化学损伤，这对现在长时间使用电脑手机的人来说大有裨益。

## 叶黄素不能控制近视度数增长

针对叶黄素能预防控制近视的说法，郭雪萍说，这是不正确的，叶黄素并不能直接起到预防并控制近视的作用。但叶黄素与弱视和黄斑区视细胞发育滞后有很大的关联性，对促进儿童眼球发育具有非常重要的作用，治疗儿童弱视时配合叶黄素的有效补充，有利于黄斑视细胞发育，更好地促进弱视的治疗与康复。另外由于叶黄素类物质可通过光滤作用及抗氧化能力促进视网膜细胞形成正常

结构和功能，从而维护正常视力、对比敏感度等视觉功能指标，所以对高度近视造成的视网膜病变有很好的预防和改善作用，因此无论是近视、弱视的青少年儿童，还是高度近视患者及视力减退的老年人，都应注重摄入叶黄素来保护视力，预防各种眼病的发生。

## 这些食物叶黄素含量丰富

叶黄素含量丰富的食物来源比较多，其主要存在深绿色果蔬中，例如甘蓝、菠菜、香菜、南瓜、西红柿、豌豆、芥菜、玉米、胡萝卜，以及橙子、猕猴桃、芒果、蛋黄等食物。郭雪萍说，人体无法自行合成叶黄素，必须从食物中吸收，但通常情况下，人一天从饮食中摄入的叶黄素量约为1—2mg，远低于每天12mg的需求，这是因为很多人尤其是孩子偏食，不爱吃蔬菜，叶黄素营养物质摄入不够，因此条件允许的话，应该吃些叶黄素类营养品，但也要注意不能过量补充。目前大同飞视视光中心各连锁店有多种叶黄素可供消费者放心选择，有需要者可前来选购。

# 身体出现这些异样 查查甲状腺功能

——访大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建

本报记者 王芳

甲状腺激素可以促进机体新陈代谢、产热维持体温、调节全身各个脏器的生理功能、维持神经系统的兴奋性。当甲状腺激素水平出现异常时，会引起机体这样或那样的不适，这些异常的症状或体征，往往就是我们发现甲状腺疾病的重要线索。

甲状腺功能(以下简称甲功)异常会有哪些症状呢？大同大学附属医院核医学科、甲状腺疾病专科主任耿建总结了以下几点，如果出现其中的一项甚至几项，就要当心是不是甲状腺出了问题，应尽快去医院查查甲状腺功能。

## 脖子增粗或颈部结节及突眼

甲状腺位于脖子正前方，当发现脖子明显增粗或颈前出现肿块，往往提示甲状腺肿大，严重的还会影响发声、吞咽和呼吸。如果同时还有突眼或代谢异常的表现，则更加支持是甲状腺的问题。

## 怕热多汗或畏寒少汗

甲状腺激素可以促进机体代谢及产热，因此，甲亢病人往往格外怕热，特别能出汗，颜面手心老是汗津津的；而甲减则正好相反，由于代谢减慢、机体产热减少，故病人往往特别怕冷、出汗少、皮肤干燥、指甲变脆、头发干枯易脱落。因此，对怕热、爱出汗或是畏寒、皮肤干燥的，一定要当心是否有甲功异常。

## 不明原因的心动过速或心跳过缓

甲状腺激素可兴奋交感神经，故甲亢患者常常表现为心动过速、血压升高，诱发老年房颤，大约四分之一的房颤是由甲亢引起的；甲减患者则主要表现为心动过缓，少数患者还可有心包积液。因此，对临床上有心律异常、不明原因的

房颤或心包积液患者，一定要注意排除甲状腺疾病。

## 顽固性的便秘或腹泻

甲亢患者由于甲状腺激素过多，胃肠蠕动加快，导致大便次数增多及腹泻；甲减患者由于缺乏甲状腺激素，肠蠕动减慢，容易出现便秘。临床上，对于慢性腹泻病人，如果大便常规及镜检查正常，一定不要忘了检查甲功，排除甲亢。

## 不明原因的体重减轻或体重增加

甲状腺激素分泌减少会导致机体代谢减慢，消耗减少，再加上甲减本身可以引起水肿，故患者往往吃得不多，但体重却蹭蹭地长；甲亢病人则正好相反，机体代谢水平高，能量消耗大，病人虽然吃得很多，却并不胖甚至更瘦。无论你是“喝凉水也长肉”的，还是“咋吃也不胖”的，都建议你查查甲功。

## 情绪低落或精神亢奋

甲功异常还会严重影响患者的精神状态，导致情绪或精神异常。甲减病人表现为懒言少语、反应迟钝、表情淡漠、情绪低落甚至抑郁；甲亢患者表现为精神亢奋、言语增多、注意力涣散、焦虑不安、谵妄躁狂等等。因此，对临床诊断为“抑郁症”的患者，一定要注意排除“甲亢”，对儿童多动症患者则要注意排除“甲亢”。需要注意的是老年甲亢患者的症状颇似甲减，很容易被误诊为老年痴呆、老年抑郁症或是女性更年期综合征。

## 嗜睡或者失眠

甲亢患者由于甲状腺激素分泌增加，致使交感神经兴奋性增高，患者往往精神亢奋，入睡困难，睡眠质量欠佳；而

甲减则正好相反，由于甲状腺激素分泌不足，患者往往精神萎靡不振，整日昏昏欲睡；因此，对于严重失眠或嗜睡的患者，同样要警惕是不是甲状腺出了毛病。

## 月经不调及不孕不育

育龄妇女是甲状腺疾病的高发人群，而甲功异常可导致女性月经不调、闭经、不孕以及男性阳痿、性欲减退，因此，女性月经紊乱、不孕或习惯性流产，一定要注意排除甲状腺的问题(特别是“甲减”)。

## 不明原因的贫血

甲减患者由于月经量过多、促红细胞生成素减少以及胃肠道对铁、叶酸、维生素B12等造血物质吸收不好，因此，很容易发生贫血，尤其是育龄期女性患者。

## 粘液性水肿或浆膜腔积液

患有甲减时，葡萄糖聚糖分解代谢减慢导致这些吸水物质堆积在皮下或组织间隙，分别引起粘液性水肿或浆膜腔积液(心包积液、胸腔积液等)。因此，对于不明原因的心包积液，一定别忘了查查甲功，排除甲减。

## 不明原因的高脂血症

甲减病人由于甲状腺激素分泌不足，从而导致血清中总胆固醇(TC)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平的明显升高，这种由甲减引起的高胆固醇血症属于继发性高脂血症，应当针对原发病进行治疗。

耿建说，已经确诊的甲亢、甲减、服药治疗前后以及甲状腺术后患者，在治疗过程中，需要评估疗效、调整药量、判定甲亢是否复发、能否停药时，定期复查甲功更是必不可少。此外，计划怀孕的女性或怀孕早期也需要检查甲状腺功能。

# 牙线要不要用

即使每天认真刷牙，部分牙龈边缘，以及牙齿排列不齐造成的死角，还会长期隐藏着许多食物残渣和细菌，如果不及清理，细菌就会沉积形成牙结石，导致牙周炎等口腔疾病。牙线能深入牙齿相邻面，完美胜任牙齿“清道夫”的工作。但是有些人认为，牙线会使牙缝变大。其实这种顾虑是多余的。

首先，我们可以看看牙线的材质。牙线需要既柔软又有弹性，同时要有很强的韧性，这样既可以有效清洁牙齿硬组织表面，又不会损伤牙龈的软组织。

其次，我们的牙齿有一定的生理动度，当非常细小的牙线塞入两颗牙之间时，牙齿的生理动度可以缓冲这种外力，牙缝也就不会被撑大。有些时候，一些人感受到的“牙缝变大”，是因为牙缝中的食物残渣、软垢和牙菌斑被牙线的细小纤维清理出去了。如果不用牙线，牙缝反而会越来越大，因为和牙缝变大有关的牙龈退缩、牙齿移位等疾病，恰恰是因为牙齿间隙没清理干净。

很多人习惯在饭后使用木质牙签剔牙，但是使用牙签剔牙不仅无法完全清除牙缝垃圾，易挫伤牙龈，还会让牙缝变得粗大。相比之下，牙线光滑柔韧，而且比较细，可以完全贴合齿面，自由地移动到牙缝的各个角落，清洁得更干净，也不会影响牙缝。

最后，牙线使用的几个注意事项要知道，牙线不能代替刷牙的作用，使用牙线时用力要轻柔，以防用力过大导致牙龈出血、疼痛。

广告信息

## 书荣齿科

国家资助 窝沟封闭 涂氟指定医疗机构