

眼睛为什么要补充叶黄素？

——访大同飞视眼科医院视光师陈占先

本报记者 王芳



眼健康关系着人们生活的幸福体验,重视眼营养物的补充,能更好地保护眼睛。说到“护眼”,在日常生活中我们除了可以多吃胡萝卜、枸杞、猪肝等食物之外,还有一种不得不提到的营养素,它就是叶黄素。那么,眼睛为什么需要补充叶黄素呢?

大同飞视眼科医院视光师陈占先说,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。这些色素主要集中分布在视网膜的黄斑区,特别是黄斑中心凹,即眼视觉最敏感区域。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,就会容易视觉模糊、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。

叶黄素的作用强大

陈占先说,叶黄素类物质不仅对眼健康有益,其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

针对有叶黄素能预防控制近视的说法,陈占先说,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。

哪些食物叶黄素含量丰富

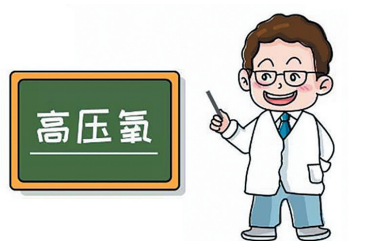
叶黄素含量丰富的食物来源比较多,其主要存在深绿色果蔬中,例如甘蓝、菠菜、香菜、南瓜、西红柿、豌豆、芥菜、玉米、胡萝卜,以及橙子、猕猴桃、芒果、蛋黄等瓜果食物。陈占先说,人体无法自行合成叶黄素,必须从食物中吸收,但通常情况下,人一天从饮食中摄入的叶黄素量约为1—2mg,远低于每天12mg的需求,这是因为很多人尤其是孩子偏食,不爱吃蔬菜,再加上生活条件好了,过多食用蛋白类食物导致叶黄素营养物质摄入不够,因此条件允许的话,应该吃些叶黄素类营养品,但也要注意不能过量补充。据了解,上市多年的爱目牌景致叶黄素咀嚼片在飞视眼镜各连锁店以及同仁、思迈乐药店均有销售。

调理亚健康,高压氧来帮忙

——访大同大学附属医院高压氧科主任周来如

本报记者 王芳

虽然身心疲惫、有许多不适感,但查不出什么问题,即使服用一些药物也改变不了身体的乏力不适,这类人群往往都是亚健康人群。高压氧可以快速缓解亚健康患者身体各系统的组织缺氧,促进亚健康患者体内疲劳物质的清除,在治疗亚健康人群的过程中得到了普遍认可和推广。



55岁的张先生是一家公司的主管,由于工作繁忙,出现了失眠、头晕、身体疲乏等症状,助眠药吃了,保健品也用了,可收效甚微,影响了日常的工作和生活。近日他从报纸上看倒有关高压氧报道,遂来大同大学附属医院咨询,工作人员详细介绍了高压氧原理适应症,并让张先生体验一次高压氧治疗,治疗后感觉不错,身体轻松了不少。经过一个疗程治疗,身体的不适基本消失,这让他非常开心。

大同大学附属医院高压氧科主任周来如介绍:“高压氧的适用范围很广,除了能在颅脑外伤、脊椎损伤、急性缺血缺氧性脑病以及突发性耳聋、一氧化碳中毒、气体栓塞等危急重症的综合治疗中,发挥减少痛苦、加快康复进程、降低致残率等作用外,还可应用于亚健康人群、脑力劳动者的改善睡眠、缓解疲劳等保健治疗。

亚健康是介于健康与疾病之间的一种生理功能处于底下的状态。处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却

出现精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,非常容易引起心身疾病。

亚健康的原因是多方面的:过度疲劳造成的脑力、体力的透支;饮食不合理、缺乏运动、作息不规律、睡眠不足、精神紧张、心理压力大、长期不良情绪;人体的自然衰老;心脑血管及其他慢性疾病的前期、恢复期等都可能造成亚健康状态。

亚健康的状态可见于各个系统,但集中表现在耗氧量最大、氧储备最少的中枢神经系统,如注意力不集中、记忆力下降、头晕、失眠多梦、嗜睡、工作能力下降、厌职情绪等。如果缺氧不能及时得到纠正,会逐渐出现其他系统不适,如呼吸系统的胸闷、憋气、易感冒;循环系统的心悸、心前区憋闷、血压波动;消化系统的食欲下降、腹泻或便秘、胃饱胀感;运动系统的乏力、肌肉酸痛、骨关节痛、手足麻木或发凉;免疫系统的易过敏、反复感冒;内分泌及其他方面的心烦意乱、月经紊乱、盗汗、皮肤干燥、肤色晦暗、视力下降、耳

鸣等。

亚健康的治疗方案至今没有统一的标准,大多数专家采用对症治疗缓解症状,比如用少量药物控制患者失眠、缓解焦虑的情况;还有一些非药物的治疗方法,比如心理疏导、高压氧治疗等。其中,高压氧在治疗亚健康人群的过程中因其副作用小、治疗效果好等优势,得到了临床治疗的普遍认可和推广。

周来如介绍,高压氧治疗是在超过一个大气压的环境中,呼吸纯氧的治疗方法。在治疗过程中,通过增加机体与氧气的结合,直接增加了脑组织的氧供应,有效改善微循环、增加了氧的有效弥散距离,加快组织新陈代谢,从而改善因机体缺氧而引发的症状。迅速、足量、高效的高压氧治疗,可以使人体血液中的氧分压迅速增高,血液黏稠度下降,有利于脑组织血液的灌注,直接增加脑组织的氧供应,使大脑及时得到足够的营养,缺氧症状得到明显改善,使人体处于最佳的工作和学习状态。

洗牙“洗”下来的究竟是什么？

保护牙齿,并不是一件容易的事情。虽然我们每天都在早晚刷牙,也挡不住牙结石的悄然出现。所以,除了刷牙外,每半年至一年,我们要去洗一次牙。但是,生活中很多人对洗牙会有误解,认为洗牙会损伤牙齿,所以很排斥洗牙,通常也不会主动来牙科门诊来检查自己的牙齿。那么洗牙“洗”下来的究竟是什么?

其实洗牙的专业名词叫做“洁治”,是医生使用专用的医疗器械,将牙齿表面堆积的牙菌斑、牙结石以及色素清除干净的一种专业治疗手段。

牙菌斑简单来说就是一个“细菌团”,它们黏附于牙齿表面或者是牙齿之间,一般不能被水冲去或漱掉。牙结石一开始只是乳白色的软垢,随后,会因逐渐的钙化而变硬,附着在牙齿上。如果牙结石过多,会造成牙龈萎缩、牙龈出血、口臭、牙齿松动等口腔疾病的发生,同时它也是牙周病发展的一个重要致病因素。而色素就很好理解了,是因为有些人长期吸烟、喝茶、喝咖啡或食用过多的深色食物,导致色素附着于牙齿表面。

还有人担心洗牙时发出刺耳的声音,这其实是超声波洁牙机在工作时发出的正常声音,只要医生操作规范,对牙齿几乎不会有伤害。超声波工作尖的振动,只是将牙齿上的牙结石震碎,并不会损伤牙齿。所以说洗牙洗掉的只是粘附在牙齿表面的牙菌斑、牙结石、色素——那些本就不属于我们的脏东西。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构