

超量吃这些东西,真的很伤视力

在日常生活中,保护视力非常重要。先不要说眼保健操、护眼灯、防近视书桌那些标配了,单就来说,我们从小被爸爸妈妈要求吃鱼眼睛,长大了给孩子、老人买叶黄素营养品,都是为了保护视力、保护眼睛。

今天,就来告诉大家,什么东西、怎样吃,跟眼睛的健康有哪些关系。

眼睛健康跟吃有关

近视、干眼、黄斑病变、夜盲症、白内障、视网膜脱落……眼睛的问题太多了,除了用眼习惯、年龄、遗传、意外等原因之外,我们吃下去的东西真的对眼睛的健康是有一定影响的。

一些眼部疾病跟饮食、营养有关——《中国居民营养与慢性病状况报告》指出,高糖饮食会加速晶状体氧化损伤;过量摄入精制碳水化合物可能增加黄斑变性风险;长期缺乏维生素A的人群夜盲症发病率显著提高。

不要小看了吃的作用,合理的营养摄入可以为眼睛提供必要的营养物质,对维持眼睛的正常结构和功能有帮助。

吃鱼眼对眼睛没帮助

“来,鱼眼给你,吃了对眼睛好!”——这句话很多朋友从小吃到大,鱼眼也从小吃到大,至今都有长辈还在给孩子的碗里添鱼眼。

实际上,鱼眼睛吃了对于明目、缓解视觉疲劳、保护视力,都没有任何帮助。

吃进嘴里的东西对身体好不好,看它的营养成分就能说明问题。曾有团队对罗非鱼眼营养成分和价值进行研究,发现罗非鱼眼中一半都是水分,其次是脂肪,还有少量的蛋白质、矿物质元素和18种氨基酸。

因鱼的种类不同,鱼眼的营养成分



日前,岳西县中医院医生走进乡间,为村民讲解护眼知识。陈静 摄

可能有些差别,但总的来说,鱼眼的营养成分主要是不饱和脂肪酸、维生素A和蛋白质等,虽然都是好东西,但关键问题在于:鱼眼的营养成分总的来说和鱼肉没多大差别;鱼眼太小,就算它有什么不得了的营养成分,那一点摄入的总量也达不到人体的需求。

综上所述,虽然鱼眼吃了没什么错,但还是不如多给孩子吃两块鱼肉。

糖吃多对视力有影响

很多人都晓得,糖和甜食吃了对身体不好,但一般只会想到跟长胖、糖尿病有关系,其实糖吃太多还可能会影响视力!

已有研究表明,太多糖分的摄入对孩子近视有一定的影响。至于为什么糖对于视力有影响,现有研究认为主要原因可能是:过多糖分的摄入,会改变巩膜的硬度,使眼轴增长,让近视更容易发生或者进展更快。

甜食在消化吸收过程中,会消耗大量的维生素,它们是支持视觉功能正常的重要成员,甜食吃太多就会导致这些维生素不足,也就增加了近视的可能性。

甜食吃太多有长胖的风险,胖孩子一般更懒得动,可能会因此减少户外运动时间,增加近视的可能性。

还有我们喜欢吃的红烧肉、宫保鸡

丁、夫妻肺片,哪怕是夏天来碗凉面,里面也是有糖的……还有些家长喜欢给娃儿准备宵夜或加餐,哪怕就是一瓶纯果汁、一杯酸奶、一块饼干,这些食物里糖分都是很多的。

所以,想要让孩子有个健康的身体和视力,控糖还真的需要家长们多费心。

五类养眼食物要多吃

那么,究竟该多吃哪些营养素才能对眼睛有益处呢?这几类营养素必不可少——维生素A和胡萝卜素、维生素C、维生素E、B族维生素、钙。

维生素A和富含β-胡萝卜素的食物是眼睛的天然“保镖”。维生素A有助于增强眼睛的敏感度和视力,长期缺乏维生素A有可能导致夜盲症和干眼症的发生。β-胡萝卜素作为维生素A的前体,进入体内后会在胃肠道酶的作用下合成维生素A,辅助改善维生素A缺乏引起的不适症状,为眼睛提供充足的营养。

维生素C、维生素E都是抗氧化剂中的明星,它们可以保护眼睛的细胞免受自由基的伤害,有助于促进眼部健康的胶原蛋白生成。18~50岁成年人每日维生素C推荐摄入量为100毫克,每日维生素E推荐摄入量为14毫克。

部分特定类型的B族维生素在眼睛的代谢、神经功能和组织维护中扮演重要角色——维生素B1、B6可通过改善神经代谢和肌肉调节能力,缓解长时间用眼导致的疲劳感;维生素B3和B6可能通过调节眼压或改善眼部血液循环……

奶制品、大豆制品以及一些深绿色叶菜中钙含量丰富。同时,蛋白质也是巩膜健康的关键,需要摄入足够的肉类、豆腐和鸡蛋等食物。

(据四川大学华西医院)

撕开“可生食无菌蛋”标签

近年来,市面上出现了许多宣称“可生食”的“无菌蛋”,它们往往被贴上“更安全”“更营养”“更健康”的标签,吸引众多消费者的目光。

相比普通鸡蛋,可生食鸡蛋往往在价格上要高出一些,这些“可生食的无菌蛋”真的无菌吗?能放心食用吗?

“无菌蛋”真的无菌吗

无菌蛋,一般指在鸡蛋养殖过程及蛋品加工过程经过严格沙门氏菌控制的鸡蛋。

央视记者走访北京多家超市发现,市面上的“可生食鸡蛋”都在包装的显著位置标注“无菌”概念,但仔细阅读产品包装就会发现,这些产品所宣称的“无菌”大都被限定为“无沙门氏菌”,并非指没有任何菌落。

此外,不少品牌都提醒,孕妇幼儿等人群不适宜生吃。

沙门氏菌是一种肉蛋奶中的常见致病菌,能导致腹泻、呕吐等症状,在由沙门氏菌引起的食源性疾病事件中,生的或未熟的鸡蛋是主要的感染源之一。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,母鸡排泄和产蛋共用同一个泄殖腔,生理构造决定了鸡在自然状态下无法下完全无菌的蛋。“所谓的无菌可能是没有沙门氏菌,但鸡蛋里的致病菌不仅有沙门氏菌,还有可能有大肠杆菌、空肠弯曲菌等致病菌存在。”

钟凯认为,无菌蛋更多的是一种商业化概念:“就算真的生产出无菌蛋,也不可能在无菌的环境下运输储存,超市里摆放还会存在二次污染的可能性。”

“无菌蛋”更有营养吗

除了无菌,营养更丰富也是这类可生食鸡蛋的卖点。

对此,钟凯表示,就营养价值来说,无菌蛋与普通鸡蛋几乎无异,甚至生吃无菌蛋获取的营养不如熟吃普通蛋。鸡蛋里有抗生物素不利于营养吸收的成分,需要经过充分加热才能破坏。所以熟鸡蛋比生鸡蛋或者半生蛋营养吸收更好。

《鸡蛋食用营养指南(2022)》指出,在新鲜鸡蛋、温泉蛋、溏心蛋、全熟蛋、过熟蛋五种不同热处理强度下,综合评价,溏心蛋烹饪方式具有最高的蛋白质消化率、口感和色泽,以及完整的营养保留,是鸡蛋相对最佳的食用方式。

那么,可生食鸡蛋就只是营销噱头吗?

中国农业大学食品学院教授范志红说,从食品安全角度看,经过专业处理的无菌鸡蛋确实较普通鸡蛋病菌携带量更低。对于体质敏感人群,日常生活中可以选择可生食鸡蛋加热烹制。

吉林大学食品科学与工程学院教授刘静波认为,消费者在食用无菌蛋时,应该注意赏味期(通常是生产鸡蛋后15天内),并保存在2~8°C条件下冷藏,以保证鸡蛋的新鲜与口感,抑制微生物繁殖。如果无菌蛋表面发现轻微裂痕,可能内部已经污染,不建议生食。特别是老人、小孩、孕妇,更应避免直接生食无菌蛋。

目前,可生食鸡蛋在国内属于新兴产品,暂时没有国家标准对它进行强制约束,市面上的可生食鸡蛋主要参考团体标准或企业自己的标准,部分产品仅执行普通鸡蛋国标。

实际上,业内并没有对“可生食鸡蛋”形成共识,因此是否有必要设立单独的国家标准也存在争议。专家表示,考虑到此类鸡蛋菌落总数更低的特点,比起另立专门的国家标准,也可以通过完善现有标准进行规范。另外,消费者要根据个人体质,慎重地考虑是否选择生吃的方式。

(综合报道)

从细节入手,筑牢生命守护防线

配合治疗,病情有效控制。

为抗癌“加油续航”

肿瘤是一种恶性消耗性疾病,放疗、化疗、免疫等治疗手段会影响患者,患者常出现恶心呕吐、营养不良的情况。

本文从护士长的角度,与大家分享肿瘤科临床护理工作要点以及实用经验。

打开患者“心灵窗户”

一旦被确诊肿瘤,会让患者的生活按下“暂停”键,焦虑、恐惧、抑郁、绝望等负面情绪如乌云般笼罩。患者对治疗的依从性与耐受性,要靠良好的情绪来提升。给予患者心理护理是护理工作重要一环。

首先,护士会与患者构建起信任关系。针对性格内向、不善表达的患者,护士会采取耐心且温和的交流方式,如同朋友般倾听他们的心声与需求。对于情绪波动显著的患者,需及时给予安抚与鼓励。

医疗之间在详细沟通患者病情的基础上,向其讲解疾病相关知识、治疗方案及各种注意事项,从而帮助患者消除对疾病未知的恐惧。

运用康复患者现身说法,分享自身抗癌经历与心路历程,这种“同伴支持”力量常给患者带来极大鼓励。曾有位肺癌晚期患者,刚入院时拒绝交流、抵触治疗,与之沟通后渐打开心扉,积极

治疗的信心,在肿瘤科,严格执行癌痛三阶梯止痛原则,为患者提供个性化规范化的疼痛管理措施——

采用数字评分法、面部表情表等专业评估工具,准确评估患者的疼痛程度、性质、部位及发作规律等。

轻度疼痛评分在1~3分的患者,指导其进行深呼吸、冥想这类有效的放松训练,听音乐、与家人聊天等分散注意力,以缓解疼痛。对中度疼痛患者,其疼痛评分在4~6分,给予非药物治疗后,要遵医嘱应用一些弱阿片类药物,密切观察患者药物疗效与不良反应,及时调整用药。重度评分在7~10分的患者,应及时给强阿片类药物,像羟考酮,好让疼痛得到有效控制。

护士长或护士还会动态评估患者的疼痛状况,并及时有效地记录,然后依据疼痛评估的结果来调整止痛方案。

此外,还应向患者及家属讲解疼痛知识,让他们知晓疼痛治疗的重要性与必要性,消除他们对止痛药物产生成瘾的顾虑。

重获舒适高质量生活

疼痛严重影响患者的生活质量和

治疗的信心,在肿瘤科,严格执行癌痛三阶梯止痛原则,为患者提供个性化规范化的疼痛管理措施——

采用数字评分法、面部表情表等专业评估工具,准确评估患者的疼痛程度、性质、部位及发作规律等。

轻度疼痛评分在1~3分的患者,指导其进行深呼吸、冥想这类有效的放松训练,听音乐、与家人聊天等分散注意力,以缓解疼痛。对中度疼痛患者,其疼痛评分在4~6分,给予非药物治疗后,要遵医嘱应用一些弱阿片类药物,密切观察患者药物疗效与不良反应,及时调整用药。重度评分在7~10分的患者,应及时给强阿片类药物,像羟考酮,好让疼痛得到有效控制。

护士长或护士还会动态评估患者的疼痛状况,并及时有效地记录,然后依据疼痛评估的结果来调整止痛方案。此外,还应向患者及家属讲解疼痛知识,让他们知晓疼痛治疗的重要性与必要性,消除他们对止痛药物产生成瘾的顾虑。

守护“第二道防线”

患者身体抵抗力低,长期卧床,容易发生深静脉血栓、压疮、感染等。护理并发症对降低患者死亡率、提升患者

生活质量而言极为重要。

预防深静脉血栓,指导患者早期下床活动。若患者无法下床活动,就给予床上肢体的被动或主动运动,以促进肢体血液循环。与此同时,护士长或护士会按照患者的风险等级遵医嘱给予抗凝药物以及弹力袜的使用。

开展3级压疮预防管理。1级预防针对长期卧床活动受限的患者,要按时给予翻身拍背、更换体位、使用气垫床等设备,以保持皮肤清洁干燥;2级预防针对那些皮肤已经发红的患者,给予局部按摩、涂抹保护剂等措施;针对已经出现压疮的患者,进行3级预防,会依据压疮的分期给予清创、换药等专业护理。

在预防感染这一方面,严格遵循无菌操作原则,强化病房环境管理,让空气清新、清洁,指导患者注意个人卫生,要求勤洗手、勤漱口、勤换内衣。避免前往人多密集的场所。

肿瘤科的护理工作十分艰巨,每项护理操作都关系到患者的生命,细节决定存亡。作为肿瘤科护士长,应带领护理团队运用专业技术、雄厚理论知识、温暖关怀和细心照料,给肿瘤患者筑起坚固生命守护防线,陪伴病友勇敢与病魔抗争。

蒙城县第二人民医院
血液、肿瘤/介入内科 陆玉玲

解读新生儿啼哭“信号”

新生儿啼哭通常可分为多种类型,且不同类型的啼哭所代表的“信号”各不相同,识别新生儿啼哭信号并采取正确处理对策是维护新生儿健康成长的有效途径。

本文将为大家解读新生儿啼哭的各种信号,带领大家一起了解其中的“秘密”!

正常状态下啼哭信号

生理性啼哭。哭声响亮,持续时间较短,声音抑扬顿挫,节奏感明显,且无眼泪流出,日常饮食、睡眠及活动不受影响。

意向性啼哭。若发现宝宝频繁扭动头部,啼哭时带有颤音但声音较为平和,伴随嘴唇翘起、目光急切等表现,考虑为意向性啼哭,是宝宝寻求关怀的主要表现。

非正常状态下啼哭信号

饥饿性啼哭。饥饿状态下,宝宝会发出带有乞求情绪的啼哭声,音量会逐渐增大,具有节奏感。同时,宝宝会张开嘴巴,做出吮吸的动作,这是饥饿的信号。识别信号后,家长应先通过抚摸、拍背等

方式稳定宝宝情绪,随后给宝宝喂奶。

口渴性啼哭。宝宝啼哭时,若嘴唇干燥且伸出舌头舔双唇,面部出现烦躁表情,考虑为口渴性啼哭,及时喂水后哭声会渐渐停止。

过饱性啼哭。喂哺之后,若宝宝发出尖锐性哭声,双腿乱蹬,出现吐奶或溢奶的情况,考虑为过饱性啼哭,可通过拍嗝、按摩腹部等方法来促进消化。

尿湿性啼哭。尿湿性啼哭通常不伴随眼泪,强度轻且音量较低,常见于睡醒时及喂养后,宝宝双腿可能会用力向上或向下蹬。面对这种情况,可先检查尿布状况并及时更换尿布。

吮吸性啼哭。吮吸性啼哭常发生于喂奶或者喂水后3分钟左右,以阵发性哭声为主要特征,这可能与奶或水的温度以及吸吮难度有关,根据实际情况及时调整即可。

冷热性啼哭。若宝宝哭声低沉,节奏明显,肢体无大幅度活动,手脚温度较低,考虑宝宝是因为冷了而啼哭,需及时采取保暖措施,如添加衣服、被子

或开空调等。若宝宝神情不安,肢体活动幅度较大,哭声响亮且伴随出汗的情况,考虑为热性啼哭,可将宝宝转移至凉爽的地方,或适当减衣物。

腹部不适性啼哭。若宝宝出现阵发性哭闹行为,伴随面色苍白、神情痛苦的情况,双腿屈曲,及时安抚也难以稳定其情绪,并且在入睡后间隔一段时间会再次哭闹,原因可能在于腹部不适。建议尽快就医,遵医嘱对症处理。

突发尖叫式啼哭。如果宝宝突然发出尖叫性哭声,应仔细检查皮肤及身体周围情况,确认是否为异物刺痛、压迫以及虫咬等原因引起。若脸部出现青紫或伴随肌肉抖动等情况,需警惕脑部疾病的可能,及时就医。

抓耳挠腮式啼哭。当宝宝发出响亮哭声且啼哭时晃动头部或出现抓耳挠腮的行为,可能是耳部出现健康问题,如中耳炎、疖肿等,应及时就医。

冷热性啼哭。若宝宝哭声低沉,节奏明显,肢体无大幅度活动,手脚温度较低,考虑宝宝是因为冷了而啼哭,需及时采取保暖措施,如添加衣服、被子

或开空调等。若宝宝神情不安,肢体活动幅度较大,哭声响亮且伴随出汗的情况,考虑为热性啼哭,可将宝宝转移至凉爽的地方,或适当减衣物。

伤感性啼哭。宝宝哭声不断且有眼泪流出时,表明宝宝处于伤感状态,而这种伤感情绪可能由环境或习惯的变化而引起,应及时给予安抚。

新生儿啼哭声代表不同信号,识别这些信号能够及时找出啼哭原因,从而解决新生儿啼哭问题,为宝宝健康成长保驾护航。

新生儿啼哭声代表不同信号,识别这些信号能够及时找出啼哭原因,从而解决新生儿啼哭问题,为宝宝健康成长保驾护航。

新生儿啼哭声代表不同信号,识别这些信号能够及时找出啼哭原因,从而解决新生儿啼哭问题,为宝宝健康成长保驾护航。

新生儿啼哭声代表不同信号,识别这些信号能够及时找出啼哭原因,从而解决新生儿啼哭问题,为宝宝健康成长保驾护航。

新生儿啼哭声代表不同信号,识别这些信号能够及时找出啼哭原因,从而解决新生儿啼哭问题,为宝宝健康成长保驾护航。

新生儿啼哭声代表不同信号,识别这些信号能够及时找出啼哭原因,从而解决新生儿啼哭问题,为宝宝健康成长保驾护航。

新生儿啼哭声代表不同信号,识别这些信号能够及时找出啼哭原因,从而解决新生儿啼哭问题,为宝宝