

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。先不要说护眼保健、护眼灯、防近视书桌那些标配了，单就说吃，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，吃什么东西、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。

不要小看了吃了的作用，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听到大，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就是饱和脂肪酸、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，糖和甜食吃多了对身体不好，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！

已有科学研究表明，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

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。

科学合理的饮食能给患者提供充足能量，提升机体免疫力，从而更好地应对各种治疗带来的挑战。当患者出现恶心呕吐、食欲不振等消化道反应时，建议“少食多餐”的进食方式，不要食用辛辣、刺激、油腻的食物，选择富含矿物质、维生素多的优质蛋白与新鲜蔬菜水果。同时鼓励患者多饮水，以促进体内毒素的排出。

另外，医生也会依据患者的口味喜好，给予个性化饮食指导，像有些患者喜欢酸甜口味，推荐一些开胃的食物，如酸奶、山楂之类的。

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

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，家长应先通过抚触、拍背等



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可能通过调节血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，吸引了众多消费者的目光。

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，孕妇幼儿等人群不宜生食。

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。

儿童痛风知多少

14岁的男孩壮壮在一个多月前出现左脚大拇指肿痛，并伴有血尿酸和血肌酐升高的情况，来我院就医。

入院诊断：痛风性关节炎。既往史：1年前打篮球后出现左足拇指肿痛，以为运动损伤，未予重视，1周后缓解；平素以素食为主，不喜肉类食物，喜欢喝各种果汁，每日早晚各1杯。

壮壮妈妈提出以下疑问：为什么小孩也会得痛风？我家孩子也不爱吃肉类，怎么会得痛风？孩子得了痛风能治好吗？在以后的生活中我要注意些什么？

今天我们就来聊聊儿童痛风相关知识。

儿童也会得痛风吗

在生活水平不断提升的情况下，痛风患者发生年龄逐渐提前，儿童也不例外。儿童痛风发病同样受到饮食结构的转变影响，经常吃汉堡、喝可乐，这些不合理的日常习惯，致使儿童痛风发病率越来越高。所以，儿童也会患痛风。

高尿酸血症是引起痛风的生化基础，即嘌呤代谢异常或者尿酸不能排出，血尿酸浓度过高造成尿酸结晶在关节、体液及组织中沉积时即可引起痛风。

痛风与哪些因素有关

药物因素。一些可影响肾脏的尿酸排泄能力，从而导致血尿酸水平增高的药物：如噻嗪类利尿剂、环孢素、华法林、阿司匹林等。

食物因素。主要包括三大类：第一类为富含嘌呤的食物，如红肉类、动物内脏、部分海鲜、浓茶、蘑菇（干香菇）黄豆、扁豆、豌豆、菠菜等；第二类为抑制尿酸代谢的食物，如白酒、啤酒；第三类为高果糖食物及饮料等。

其他疾病。高尿酸血症与肾脏、心血管、代谢性疾病及肥胖等问题有关，当这些危险因素共同存在时，更容易诱发痛风。

痛风常见表现有哪些

无症状期。仅有波动性、持续性的高尿酸血症，常不能被发现，有的仅仅因其他疾病住院检查发现其血液中尿酸偏高（超过357mmol/L）而诊断，并可持续终生不出现临床症状。

痛风性关节炎急性发作期。多在午夜或清晨出现关节症状的急性发作，多表现在大脚趾、足背、踝、膝、手指、腕、肘关节的剧烈疼痛，有时伴有发热，持续2周左右可缓解。



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，是鸡蛋相对较佳的食用方式。

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℃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食的方式。

（综合报道）

痛风石期。因未有效控制高尿酸血症，发生痛风石，常累及多个关节，好发于关节远端。患儿表现为以骨缺损为中心的关节肿胀、僵硬、关节畸形、手足关节活动受限等，累及的关节内、周围和耳廓均可触及不同大小的黄白色隆起物。病情严重者，痛风石处皮肤薄、透亮，损伤的皮肤易排出白色豆渣样尿酸结晶。

肾病变期。病程较长时还可出现肾脏病变，如痛风性肾病、尿酸性肾结石、急性肾衰竭等。

儿童痛风主要治疗方式

治疗儿童痛风的主要方式包括药物治疗和手术治疗——

药物治疗：痛风发作期要及时予以抗炎、镇痛治疗，如非甾体类抗炎药（吲哚美辛、双氯芬酸）、秋水仙碱、糖皮质激素等；发作期后和痛风稳定期的重点是降低血尿酸，可选用抑制尿酸生成的药物（别嘌醇、非布司他）或者促进尿酸排泄的药物（苯溴马隆、丙磺舒）。

手术治疗：包括剔除痛风石、对变形的关节进行矫形手术等。

日常生活注意事项

痛风是一种终身性疾病，如果患儿及早进行规范治疗并遵医嘱调整饮食及生活习惯，大多数是可以正常生活及学习的。

运动及休息：急性期建议患儿卧床休息，并抬高患肢，避免关节负重。关节疼痛症状消失最少72小时以后再进行活动；间歇期应适度、有规律地进行运动，避免进行剧烈运动，可选择游泳、太极拳等散步。

饮食：关注孩子的饮食状况，限制高嘌呤、高蛋白、高脂肪饮食，如海鲜（贝类）、动物内脏、饮料、酒类（啤酒）、豆类、香菇类食物等。需要注意的是，长期大量摄入鲜榨果汁，导致体内葡萄糖和果糖迅速增高，从而引起尿酸增高，为痛风埋下隐患。因此，不要让饮料代替水，饮水可促进尿酸排泄。

用药方面：治疗痛风的药物种类繁多，一定要遵医嘱用药，按疗程、按量、按时用药，并定时到医院复查，千万不能症状一缓解就自行减药、换药甚至停药。

病情监测：父母可以经常用手触摸孩子的耳朵和四肢关节，以检查是否有痛风石的形成。同时，应定期带孩子去门诊检查血尿酸水平。

随着传播媒介的不断发展，各种各样的信息来源繁冗复杂，信息的真实性也大大降低。因此，对待儿童痛风，家长们一定要科学预防、科学治疗，走出误区、不要听信所谓的“偏方”。

安徽省儿童医院重症医学科 张美英