



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
山东省科普创作协会资助项目

养生堂 本期堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

老花眼 突然不花了? 并非好事!

人上了年纪就自然会花眼。有些人在40至50岁时,阅读时需要戴老花镜,随着年龄增加,到60至70岁反而不需要戴花镜也能看书看报了。突然摆脱了花眼困扰,老人一般会非常高兴,认为是自己保养得当,“返老还童”了。事实果真如此吗?

一、老花眼忽然变好?有可能是白内障先兆

老视俗称老花眼是一种正常的生理现象,并不是一种疾病,每个人都会出现。人不能返老还童,眼肌功能衰退后是不会自动恢复的,可以肯定的是,花眼是不可能自行好转或消失的。

老花眼自动消失现象,很多出现在“白内障”患者身上。在白内障早期,由于晶状体的密度增加,逐渐变浑浊,使得眼球的屈光状态缓慢地向“近视”转变。老花镜是用“凸透镜”矫正,而近视镜是用“凹透镜”矫正。两者一叠加,就表现为花眼的镜片度数降低或消失。这样的人一般看近处比以前清楚了,看远处不清楚。随着疾病的逐渐发展,会变得看近、看远都不清楚。

二、一般来说,凡是有违背自然规律的现象出现,就要警惕是否患有某些疾病

一旦自己或者身边的亲朋好友出现老花眼不花的现象,最好快去专业眼科医院确诊是否为白内障或是其他疾病,尽早治疗!

三、其实老花眼症状是可以减缓的

1、定时放松眼睛:近距离阅读或工作时,每隔三十分钟让眼睛望远物三十秒,让眼睛可以定期放松和休息。

2、增加阅读距离:把阅读距离拉长一寸,从而减轻眼睛的负荷。

3、加强灯光亮度:加强家居或工作环境的灯光亮度,因为充足的光线使瞳孔缩小,加强景深和看东西的能力,有助减轻老化的问题。

4、做做晶体调节操:使用专业的晶体调节训练仪器,进行调节训练,也有助于延缓老花眼的发生。

益生菌,真那么神奇?

从饮料、酸奶到膳食补充剂,如今市场上各类补充益生菌的食品和保健品层出不穷,让“益生菌”逐渐成为一个非常热门的话题。尤其是对于一些父母来说,益生菌甚至成了包治百病的神药,无论孩子感冒发烧还是拉肚子,都喜欢给孩子喂点益生菌,“有病治病,无病强身”。对于这个问题,医生却有不同的看法。

本报记者 陈晓丽

●广泛存在于皮肤、口腔、肠道等部位

根据其对人体的作用和影响,医学通常将细菌分为三大类,益生菌、中性菌、有害菌。顾名思义,益生菌是指定植于肠道的对人体有益无害的细菌,例如乳酸菌、双歧杆菌等;中性菌则是指具有双重作用的菌群,正常情况下对身体有益,但是一旦过多增殖,或者转移到身体其他部位,就具有侵袭性和致病性;有害菌则是指增殖失控下可能导致食物中毒、破坏身体免疫力等不良影响的菌群。

在我们身体的皮肤、肠道、口腔、阴道等位置存在大量正常菌群,它们可以抑制有害菌的生长,促进人体健康。有医学数据表明,我们体内的菌群加一起可以达到1200克以上。当这些正常菌群失去平衡后,就会导致一系列问题,例如龋齿、腹泻、便秘、感冒、肠胃炎等。

而对益生菌的推崇,可以溯及到19世纪后期,后来的诺贝尔奖获得者伊利·梅契尼科夫,他提出定期摄入发酵过的牛奶能改善整体的健康水平,甚至能延迟已经开始的、基于衰老的神经系统衰退,其主要依据是经常饮用酸奶的保加利亚人更加长寿。也正因此,现在很多奶制品都会在宣传中加入“保加利亚”因素。

与益生菌同时火热的则是“益生元”的概念。有人将益生元形象地称为“益生菌的食

物”,益生元通过选择性地刺激一种或几种肠道细菌的生长和活性,对人体产生有益影响,促进健康。其中,低聚果糖就是国际上公认的满足益生元条件的物质之一。

目前市场上有种类繁多的益生菌制品,例如酸奶、益生菌粉剂、口服液、片剂等,很多家里有婴幼儿和儿童的家,喜欢给孩子吃些益生菌产品,期待提高孩子身体免疫力,不少微商也在极力宣传日常服用益生菌的好处。

●号称“可以预防肿瘤”,专家说这不靠谱

济南市妇幼保健院儿科主任医师刘志刚表示,益生菌确实对人体有多种好处,例如在肠胃菌群紊乱导致腹泻、便秘、消化不良时,额外摄入益生菌有助于帮助肠道菌群恢复平衡,净化身体内环境,从而缓解不适症状。

“同时,对于过敏体质的人群来说,坚持补充益生菌可以有效减轻过敏症状;对患有严重黄疸的新生儿患者来说,补充益生菌可以加快黄疸的排泄,从而加快痊愈。”刘志刚说道。

“目前也有一些研究数据表明,益生菌可以减少霉菌感染,防止妇科炎症类疾病的发生。”山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真说道,但是对于很多益生菌产品号称的可以预防肿瘤等,就有些不靠谱。

但是值得注意的是,专家一致认为,尽管益生菌确实有

种种好处,但是究竟能在多大程度上起作用还不十分清楚,目前食品与保健品市场很大程度上夸大了益生菌的好处。“没有证据表明,在身体没有腹泻等适应症状时,额外补充益生菌能够提高身体免疫力。”刘志刚说道。

与此同时,刘志刚表示,即使是对于过敏等的治疗来说,目前只知道摄入益生菌有助于缓解过敏,但是究竟需要多少剂量以及治疗周期多长时间最合适,目前还没有临床确凿数据证明。

美国儿科学会曾对益生菌的相关研究进行过一次梳理,指出益生菌对各类疾病的治疗效果还有待研究,虽然配方食品中加入益生菌对儿童没有损害,但是目前的研究成果还不足以推荐在儿童食品中添加益生菌。

●身体健康的人没必要补

刘志刚解释,对于绝大部分活性益生菌来说,需要全程的冷链运输和保存,中间任何一个环节没有脱离冷链,活性菌便会因为温度上升而失去活性,例如很多酸奶中添加的双歧杆菌就是这种类型。从生产、运输到仓储,如果没有完全进行冷链保障,益生菌的效果将会大打折扣。

同时,由于我们的胃酸具有很强的酸性,很多外界益生菌经过胃的时候,就在强大胃酸的攻击下失去了活性。因此,杜慧真表示,补充益生菌的时候需要大剂量使用,才可能让一部分益生菌能够顺利



抵达肠道,从而发挥作用。不过,也有一些菌群不会被胃酸破坏,例如酵母菌等真菌类,用于临床治疗时效果更加可靠。

刘志刚表示,益生菌是安全有效的治疗方式,这些益生菌也只是在肠道内一过性停留,很快便会被排出体外,因此对身体没有副作用。尽管如此,刘志刚表示,只有确实有腹泻、便秘、消化不良等肠胃功能紊乱,服用过抗生素等情况时才可能需要益生菌配合治疗。

与此同时,益生菌种类繁多,每种益生菌又有不同的菌株,不同种类不同菌株的益生菌所起的作用也千差万别,即便需要补充,也不建议随便自行购买,可以在专业医生的指导下,经过评估可以有针对性地适当补充。

“我们肠道内本来就有益生菌群存在,平时可以多摄入大豆、豆芽、韭菜等,其中含有的低聚糖可以促进益生菌生长。”杜慧真提醒道,“不要过于迷信益生菌,作用并没有很多宣传的那样神奇,身体健康的人没必要额外补充。”