

鱼油≠鱼肝油，怎么吃有讲究

日常通过饮食摄入最佳

60岁患者长期咳嗽气喘、双侧白肺竟与他长期服用鱼肝油有关！鱼肝油有哪些功效，该怎么吃，适用于哪些人群？湖北省中医院（湖北中医药大学附属医院）专家解释，很多人会把鱼肝油和鱼油混淆，其实二者区别很大。鱼油、鱼肝油所含成分，日常通过饮食摄入最佳，如果需要通过补剂补充，要对症且适量。

鱼油不等于鱼肝油

鱼油、鱼肝油仅一词之差，却大有区别。鱼油是深海鱼体内的脂肪，其主要成分是不饱和脂肪酸，也就是大家熟知的DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸）。DHA是维持大脑功能不可缺少的物质，有“脑黄金”的美称，可促进脑细胞生长，缓解智力衰退、健忘及阿尔茨海默病等。EPA能改善血液循环，让血液黏稠度下降，防止血管粥样硬化斑块及血栓形成，有益于高血压、高血脂改善，还可以促进关节腔内润滑液的形成，减轻关节疼痛，预防关节炎。

鱼肝油是鱼肝脏中的脂肪油，它的主要成分是维生素A和维生素D，以及少量Omega-3脂肪酸。鱼肝油对眼睛有益，是其内维生素A发挥的作用。维生素A又称视黄醇，除能帮助维持正常视力外，还可以维持骨骼的正常生长，防治皮肤角质粗糙等。鱼肝油还可增加人体对钙的吸收，这主要是维生素D起的作用。维生素D对骨骼的生长有着积极作用，能促进人体对钙和磷的吸收，从而产生预防佝偻病、改善骨质疏松等效果。

饮食摄取是最佳途径

“鱼油及鱼肝油均是从鱼中提取的，那么自然通过饮食获得相应的营养元素是最佳途径。”儿科张雪荣主任医师解释，DHA、EPA、维生素A基本上都能够从饮食中获取足够量。鱼肉、亚麻籽、坚果及各类植物油等富含DHA和EPA，例如每周吃2—3次鳕鱼、三文鱼等深海鱼鱼肉，就可满足人体不饱和脂肪酸的需求。通过吃含有维生素D和维生素A的食物也可代替鱼肝油的补

充。比如，奶制品、动物肝脏、蛋黄和富含脂肪的海鱼等含少量维生素D；绿色或橙色蔬菜、动物肝脏、奶制品等食物中含有维生素A。因此，我们在日常生活中应注重饮食搭配，深海鱼鱼肉、鸡蛋、猪肝、蔬菜、水果等都有利于我们的身体健康，不要偏食。

儿童、孕妇、老年人等也要每日适当饮用牛奶增加体内的维生素D，帮助钙吸收。除食补外，补充维生素D最直接有效的方法就是晒太阳，因此要注重户外运动，最好保证每天2小时的日晒时间。需要注意的是，由于紫外线穿透能力较弱，隔着玻璃晒太阳并不能起到补充维生素D的作用。当然，对于老年人来说，过度运动也是不利于身体健康的，所以散步是一个不错的选择。

“营养的摄入是一方面，吸收也很关键。”张雪荣说，有些人吃得多，补得多，但是脾胃运化功能差导致吸收也差。对于这类人群，我们建议通过口服中药、推拿等中医内外合治的方式调理脾胃运化功能以保证营养吸收。

适量对症补充才健康

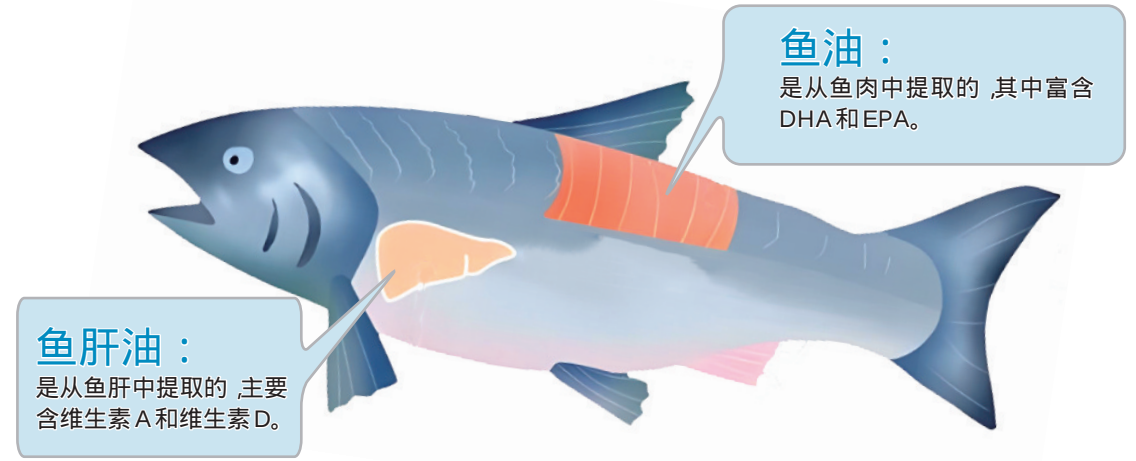
如果食物达不到补充的标准，可以服用鱼油或鱼肝油，但并不是补得越多越好。老年病科杨琼副主任

医师建议，一般建议每日摄入EPA和DHA总量为250—500毫克，为更好地保护血管，也可同时搭配卵磷脂服用。通常每日维生素A摄入量成人不超过3毫克，儿童不超过2毫克，日常饮食中摄取的维生素A就可满足人体需求，不需要额外补充。每日维生素D摄入量成人不超过15微克，婴儿不超过10微克。维生素D需要通过长时间的日晒来获得，对于不能保证日晒时间的人来说，很难足量补充，可考虑额外补充。婴幼儿、孕妇、老年人也建议适量服用维生素D补剂。

对于冠心病患者、心力衰竭患者、挑食宝宝、严重孕吐的孕妇等人群可以适量补充鱼油，夜盲症患者、佝偻病患者、手足搐搦症患儿可以适量补充鱼肝油。

由于不同生产企业生产的鱼油、鱼肝油中不饱和脂肪酸、维生素含量不同，且鱼油或鱼肝油类保健食品不能替代药品，应根据个人情况对照说明书成分剂量来补充，或使用前咨询医生，不要自己盲目服用。鱼油过量，特别是鱼油与抗凝药物联合服用，可能导致出血风险增加和胃肠道不适。如果体内维生素A不缺乏，通过鱼肝油来补充维生素D的过程中，维生素A过量可能引起恶心、脱发、皮肤干燥脱屑等。维生素D过量也会引起食欲减退、头晕、肾脏钙化等中毒症状。

记者张金玉 通讯员胡梦 万凌翔



长期戴重耳环不摘 双耳变形“结葡萄” 瘢痕体质者最好不要打耳洞

武汉晚报讯（记者刘璇 通讯员黄婷 丁燕飞）爱美又图省事，武汉女子长期佩戴耳环不取，结果导致耳垂长出“葡萄”状瘢痕疙瘩，如今只有通过手术切除并修复。

武汉的陈女士自幼爱美，从18岁起便开始佩戴耳环，尤其喜欢又大又重的醒目款式，且基本没有摘下过。从去年开始，她发现自己的耳洞周围出现了增生突起的肉芽组织。尽管瘢痕不断增大，甚



陈女士耳朵上长出葡萄样瘢痕疙瘩。

至影响耳环取戴，陈女士仍未取下，也没有及时就医，最终导致耳垂严重变形。“现在真是后悔，耳朵长这些疙瘩太难看了！”2月16日，陈女士来到武汉大学中南医院整形美容科门诊，向医生表达了自己的痛苦，并希望能够通过医学手段恢复原本的外观。

整形美容科副主任医师周伟查看后，发现陈女士双耳的3个耳洞前后均长出了明显的瘢痕疙瘩，形似“葡萄”悬挂在耳朵上，更糟糕的是，右耳耳垂因佩戴过重耳环导致分裂缺损。周伟根据病史及检查结果诊断，其耳洞处的瘢痕疙瘩，主要是由于耳环的劣质金属或涂层释放有害物质，刺激皮肤并引发感染，加上长期不取，耳洞周围污垢、汗液和细菌积聚，进一步刺激瘢痕组织增生所致，而右耳耳垂的分裂缺损则是佩戴过大过重的耳环造成的扯裂伤。

针对陈女士的情况，周伟制定了详细的手术方案：首先切除耳垂上突出的瘢痕疙瘩，随后修复右耳耳垂缺损，术后通过定期放疗抑制瘢痕组织再生。经过治疗，陈女士成功卸下了这串难看的“葡萄”，并表示再也不“偷懒”了。

“临床上耳部瘢痕增生的病例较为常见，多因打耳洞及佩戴耳环不当引起。为防止类似情况发生，应尽量避免佩戴过大过重的耳环，且选择防过敏材质，每天取下后，要做好耳洞及耳环的清洁。”周伟提醒爱美人士，如果佩戴过程中出现红肿、疼痛或瘙痒，需及时取下耳环并就医。此外，瘢痕体质者最好不要打耳洞，以免引发瘢痕增生。

警惕视力“隐形杀手”

男孩服用6年激素 患上激素性白内障

为治疗肾病综合征，12岁的男孩小松（化名）连续6年服用激素药物，肾病虽得以控制，双眼视力却严重下降，最终确诊为激素性白内障，所幸经武汉大学附属爱尔眼科医院救治，视力得以恢复。医生提醒：长期使用糖皮质激素类药物或引发晶状体代谢紊乱，需定期进行眼科筛查，权衡疗效与副作用。

“一个月前，孩子告诉我写作业时课本上的字突然变得模糊，像隔着一层毛玻璃。”小松妈妈回忆，起初以为是用眼过度，但症状快速恶化，甚至无法辨认一米外的人脸。

武汉大学附属爱尔眼科医院白内障与老视专科主任医师鲍先议接诊后，检查发现小松的双眼晶状体已完全混浊，右眼视力骤降至手动视力，左眼视力也仅剩10厘米指数，确诊为“双眼激素性白内障”。入院后不久，鲍先议主任医师分两次为小松实施白内障超声乳化吸除联合人工晶体植入术，并同步激光切除眼前房病变组织。术后一周复查，小松的双眼视力分别恢复至1.0、0.8。

“激素就像一把双刃剑，抑制炎症的同时也可能伤及‘无辜’。糖皮质激素具有抑制晶状体上皮细胞增殖和分化的作用，使晶状体蛋白质发生变性，如同‘铁器生锈’，导致晶状体混浊，透明度下降，从而形成白内障。”鲍先议主任医师表示，小松长期服用的激素药物是导致他出现白内障的主要原因之一。

激素药物为无数慢性病患者带来生机，却也是视力的“隐形杀手”。对此，鲍先议主任医师表示，激素性白内障是可防可治的，关键在于早筛早诊。

通讯员彭祎 杨傲