

DHA能让孩子更聪明吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

最近一段时间,在一些社交平台上,铺天盖地都是博主们分享补充DHA的经历,不断煽动着家长焦虑的情绪,更有部分所谓的专家宣称“不吃DHA,孩子就输在了起跑线上”。那么,DHA真有这么神奇的功效吗?对此,记者联系到了潍坊市人民医院临床药学科医生史兴鹏。

史兴鹏表示,DHA并没有这么神奇的功效。那么,DHA是不是真的是智商税,对孩子没有作用?当然也不是这样的,相反,DHA对神经系统、视觉系统发育是很重要的,只是DHA和智商之间不能简单地画等号。

DHA又名二十二碳六烯酸,在孕中晚期胎儿及婴儿阶段的脑组织DHA浓度呈线性增加,是人体大脑和视网膜的重要成分,也是促进和维持神经细胞生长的主要成分。2015年《中国孕产妇及婴幼儿补充DHA的专家共识》中提到,孕期补充DHA能够降低早期早产的发生风险并适度促进胎儿生长;DHA对婴幼儿神经功能发育方面有积极作用;DHA有助于提高婴儿视觉功能发育水平;DHA调节免疫功能;DHA可能改善婴儿睡眠。

不少家长认为,促进宝宝大脑神经、视觉发育,不就是提高宝宝智力吗?史兴鹏告诉记者,其实这是错误的。这就是商家在偷换概念,促进宝宝神经发育不等于提高宝宝智力。产前使用DHA补充剂,大大减少了早期早产,并改善了宝宝1岁时的视觉注意力,但没有观察到持续的长期益处,对宝宝5岁-6岁时的语言和智力也没有影响。

此外,有家长认为,如果直接给宝宝服用DHA补充剂,会不会提高智力?史兴鹏认为,对于29周之前出生的早产儿,给予DHA补充剂能够促进宝宝智力发育。由于缺乏孕晚期大量来自母体的DHA,妊娠30周前出生的早产儿神经组织中的DHA浓度降低,并且早产儿发生认知障碍的风险比足月龄儿童的风险也要高。

2022年国际权威杂志《新英格兰医学杂志》最新发表的一项针对孕29周前出生的早产儿补充

DHA的研究表明,早产儿产后补充DHA乳剂比不补充的早产儿5岁时儿童的智力评分高。但是对于正常出生的宝宝,目前还没有质量较高的研究。

史兴鹏建议,DHA推荐首先从膳食中摄取。根据《中国孕产妇及婴幼儿补充DHA的专家共识》建议,对于孕妇和哺乳期妇女,每周食鱼2餐-3餐且有1餐以上为富脂海产鱼(DHA通俗来讲就是一种脂肪),每日食鸡蛋1个(蛋黄中含有丰富DHA),来加强DHA摄入。如果无法通过调整膳食结构获得充足的DHA,应使用DHA补充剂,也就是DHA藻油胶囊等。对于哺乳期婴儿,母乳是婴儿DHA营养的主要来源,倡导和鼓励母乳喂养,母乳喂养的足月婴儿不需要额外补充DHA。在无法母乳喂养或母乳不足情形下,可应用含DHA的配方奶粉。对于幼儿,宜调整膳食以满足其DHA需求。此外,应特别关注早产儿对DHA的需求。欧洲儿科营养学会建议早产儿每日DHA摄入量为12毫克/公斤-30毫克/公斤;美国儿科学会建议,出生体重不足1公斤的早产儿每日摄入量≥21毫克/公斤,出生体重不足1.5公斤的早产儿每日摄入量≥18毫克/公斤。



寻医问药

二甲双胍真的能减肥吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

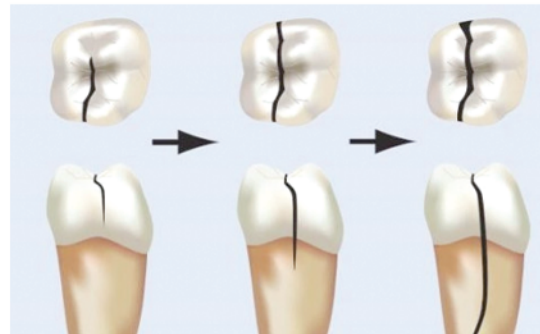
一直以来,坊间不断流传着服用二甲双胍可以减肥的“妙用”。其实,二甲双胍是人们平时很常见的一种降血糖的药物,也是目前应用最广泛的降糖药物之一,已有60余年的临床应用经验,是全球防控糖尿病的核心药物。那么,二甲双胍真的有减重效果吗?自行服用二甲双胍减肥可行吗?对此,记者采访了潍坊市人民医院药剂科医生李王娜。

李王娜告诉记者,其实,我国获批的二甲双胍药品说明书中并没有用于减肥的适应症及用法用量,而且目前也没有大样本、多中心的研究证明二甲双胍对于健康人群具有减肥作用。健康人群不适合将它作为常规减肥药来使用。因为该药有许多不良反应。比如,常见腹泻、恶心、呕吐等胃肠道反应,大多数患者后期会自行缓解。虽然腹泻也可以减重,但并不可取,健康人群长此以往容易导致营养不良和电解质紊乱,从而导致

抵抗力下降,免疫系统受到影响。此外,神经系统异常导致的味觉障碍,长期服用会影响维生素B12的吸收,引起巨幼红细胞贫血,而且还有可能会引起肝胆功能异常,有肝功能检查异常或肝炎的个别病例在停止服用二甲双胍后恢复正常的报告。最后就是皮肤反应,像是红斑、痒、荨麻疹等,目前已有滥用二甲双胍减肥导致严重低血糖的报道。特别是乳酸性酸中毒,虽然发生率十分低,但不代表没有,一旦发生会有危及生命的严重后果。

李王娜提醒,二甲双胍的优势在于它价格低廉且容易获得,因此造就了它滥用的现状,应该严格按照国内获批的适应症用药。从它的不良反应来看,用健康换来微乎其微的减重效果,其实得不偿失。所谓“是药三分毒”,对于减肥的市民来说,并不能将希望寄托于药物,合理的膳食、科学的运动才是更加安全可靠的选择。

牙隐裂知多少



很多人都曾有过这样的情况:在咀嚼食物时,突然感觉牙齿剧烈疼痛,严重时吃冷热的食物牙齿都会痛,但是表面没有见到明显的蛀牙,这时候就可能是牙隐裂在作怪。

○什么是牙隐裂?

牙隐裂,又称“不全牙裂”或“牙微裂”,指的是牙冠表面的非生理性细小裂纹。牙隐裂不容易被发现,可是裂纹深入到牙本质结构就会引起牙痛。可以把牙隐裂理解为瓷器表面的裂纹,有肉眼可见的裂纹,但是没有完全分裂开来,这样的瓷器可能在受到非常轻微的撞击时就会发生整体的破裂。

○为何会产生牙隐裂?

造成牙齿隐裂的原因有很多,有的是因为牙齿结构的薄弱环节,有的是因为牙尖的斜面大,也有的是因为创伤性咬合,以及不正确的咀嚼习惯。其中,最常见的原因还是经常咬硬物,比如喜欢咬坚果、螃蟹,甚至用牙齿开啤酒瓶盖等行为。

○牙隐裂应该怎么治疗?

浅表的隐裂无明显症状,且牙髓活力正常者,可进行磨除减少侧向分裂力量。尽可能将裂纹磨去后作预防性充填,高嵌体或全冠修复。较深的裂纹或已有牙髓病变者,在牙髓治疗的同时调整牙尖斜面,彻底除去患牙承受的致裂力量和治疗后及时用全冠修复。如果牙齿完全折裂,则可能需要拔出折裂牙。

牙隐裂一旦发生则不可逆,所以,要防患于未然。首先,咀嚼硬物时,不可用暴力,速度宜缓,可以借助专业工具,从而避免牙齿受力。其次,应该定期进行口腔检查,若发现过锐、过陡的牙尖,可做适度磨磨。

如果出现牙隐裂类似的状况,建议及时去口腔科就诊检查,防止牙隐裂加重。

潍坊市中医院口腔科 李健宁 岳琨

浅谈支气管哮喘

支气管哮喘是由多种细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。临床表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间及凌晨发作或加重,多数患者可自行缓解或经治疗后缓解。哮喘是一种复杂的、具有多基因遗传倾向的疾病,环境、食物、感染、药物、吸烟、运动、肥胖、妊娠等都可引起哮喘。

哮喘治疗目标是长期控制症状、预防未来风险的发生,即在使用最小有效剂量药物治疗基础上,能使患者与正常人一样生活。治疗药物分为控制性药物和缓解性药物,目前常用的有吸入型糖皮质激素、茶碱、白三烯调节剂等。哮喘患者日常生活中应避免接触诱发因素,生活作息规律,避免劳累,坚持长期、充分的正规药物治疗,切勿自行停药,减少复发,达到良好的临床控制。

潍坊市人民医院肺功能室 王卫振