

大鱼大肉和动物内脏吃多了,眼睛会瞎? 浙二眼科中心一项研究表明:多不饱和脂肪酸对视力有影响 防范致盲的黄斑变性,请从膳食开始

本报通讯员 曹露婷 本报记者 郑佳颖

如果你每天进食的油脂来源是坚果、植物油,而不是大鱼大肉、动物内脏,那么你可能血液中的亚油酸(LA)水平会比较高。近日浙江大学医学院附属第二医院眼科中心姚克教授团队的一项研究表明,亚油酸水平升高可预防黄斑变性的发生。年龄相关性黄斑变性(AMD)是重要和常见的致盲眼病,会导致严重的中心视力下降,是目前发达国家50岁以上人群致盲的首要原因。

不治疗 超85%的患者会失明

我国约有4000万黄斑变性的病人,随着人口老龄化的加快,该病的患病率有明显上升趋势。据统计,85.1%未经治疗的湿性黄斑变性患者将会在2年内失明。

年龄相关性黄斑变性目前的治疗方法主要是延缓病情进展,或部分改善视力。所以,早期防治是关键,这也是当下眼科研究的热点及难点。

近日,内分泌学国际权威期刊The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism在线发表了浙二眼科中心姚克教授团队的一项研究。

该研究基于孟德尔随机化的分析方法,揭示了血液中亚油酸(LA)水平与年龄相关性黄斑变性的疾病风险呈显著负相关,即亚油酸水平升高可预防黄斑变性的发生;而血液中花生四烯酸(AA)水平与黄斑变性的疾病风险呈显著正相关,即花生四烯酸水平升高则可能成为黄斑变性发生的诱因。

本研究论文以姚克教授为通讯作者,博士研究生王凯和钟乐扬为共同第一作者。研究工作得到了国家自然科学基金和浙江省重点研发专项项目资助。

三万余人大型研究 为黄斑变性防治提供新思路

而在此之前,作为膳食摄入的重要成分——血液中的多不饱和脂肪酸水平与糖尿病、阿尔兹海默症、肿瘤、缺血性心脏病、自身免疫性疾病及抑郁症等多种复杂疾病的发生发展均密切相关,而其对黄斑变性的潜在影响尚不明确。

“这个成果通过大样本的孟德尔随机化

(MR)分析,首次揭示血液循环中的亚油酸和花生四烯酸水平有望成为黄斑变性的新型生物标志物,也为黄斑变性的防治提供了新思路。”姚克教授介绍。

该研究通过一项纳入8631人的全基因组关联性研究,以及另一项纳入33526人(其中含年龄相关性黄斑变性病例16144人)的研究,确定了基因型与黄斑变性关联的效应值,从而分析了多不饱和脂肪酸与黄斑变性之间的因果关系。

植物油、坚果比大鱼大肉 更善待你的眼睛

结果发现,血液中亚油酸相对于总脂肪酸的占比每提高1%,黄斑变性的疾病风险会下降3.3%;而花生四烯酸的占比每提高1%,黄斑变性的疾病风险会上升3.4%。

“高水平的亚油酸可能有助于预防年龄相关性黄斑变性,而高水平的花生四烯酸则可能增加年龄相关性黄斑变性的风险”,基于以上发现,那么哪些食物中含有这两类多不饱和脂肪酸呢?

一般,好的亚油酸的主要膳食来源是植物油、坚果和种子,而在动物脂肪中的含量一般较低。红花油、葵花籽油、玉米油、胡桃、棉籽油、花生油、大豆油、芝麻油等食物中都富含亚油酸。

而坏的花生四烯酸在动物性食物中普遍存在,主要来源于家禽、动物器官、肉类、鱼类和鸡蛋,特别在动物内脏中含量丰富,可达15%以上;但在植物性食物和植物油中则几乎不含花生四烯酸。

当然,长期规律的均衡膳食,配合健康的用眼习惯,才能更有效地降低年龄相关性黄斑变性的疾病风险。



住院病区智慧防疫是啥样 刷脸、测温、零接触、秒通过

本报讯“陪护人员,请通过!”昨日上午,浙江省人民医院1号楼19楼病区的陪护人员赵女士在电梯口的闸机处短暂停留,显示器在读取人脸信息后,显示体温正常,语音播报快速通过。

刷脸、测温、零接触、智能自助核验……新系统让医院病区管理插上信息化翅膀,不仅缓解了患者家属凭借纸质陪护证出入带来的防控压力,弥补了单纯依靠人力防控的风险,还方便了患者、陪护与医护人员出入病区。

医院信息中心主任陈杰表示,过去住院部人员管理很难做到对不同角色人员的出入进行管控,且通行方式难以追溯,升级后的系统运用智能化手段实现入院患者、陪护、职工、工勤等各类人员在住院大楼通行管理的全覆盖。

通过智能防疫终端,各类人员可采取刷身份证、刷健康码、刷脸等多种方式进行身份信息认证。为保护各类人员的隐私,刷脸时系统对获取人脸特征值与注册的特征值进行相似度比较,不保存脸部全部信息,故刷脸认证时可戴口罩,既有效降低了认证过程中的感染风险,也确保了人脸数据信息的安全。同时,医院通过后台系统可随时查看各类人员通行信息,碰到突发情况可实现电子化统计追溯。

患者确实因为疾病需要陪护时,在健康码为绿码、体温正常且持3天内核酸检测阴性报告报告的条件,快速完成陪护通行证申领,真正落实了“一患一陪护”的要求。患者一旦出院,陪护证自动失效。

本报通讯员 陈晓华 蒋一娜
本报记者 吴朝香

高速公路施工通告

施工内容:路面养护专项工程施工和护栏改造工程
施工地点:G1513金丽温高速公路温州段
施工时间:2021年8月15日至9月28日(每日21:00-7:00,雨天顺延)

管控方式:
1、丽水方向:①丽向仰义枢纽至梅岙区段施工采用丽向温州西夜间分流,丽向娄桥备用分流点。仰义收费站往丽水方向匝道,绕北一期往仰义枢纽丽水方向匝道二级口关闭,仰义向瓯北备用分流。社会车辆走地方道路到梅岙上高速。②丽向梅岙至桥头,丽向桥头至花岩头采用丽向温州西夜间分流,丽向娄桥备用分流,仰义收费站往丽水方向匝道,绕北一期往仰义枢纽丽水方向匝道二级口关闭,仰义向瓯北备用分流。社会车辆走地方道路到梅岙上高速。
2、温州方向:①温向娄桥至温州南段夜间分流施工采用温向娄桥分流,温州西辅助分流,社会车辆走地方道路到温州南上高速。②温向温州西至娄桥区段施工采用温向温州西夜间分流,仰义枢纽往绕西南辅助分流,社会车辆走地方道路到娄桥上高速。③温向梅岙-仰义枢纽区段施工采用温向桥头夜间分流,温向青田东备用分流,绕城高速转金丽温高速温州福州方向关闭,社会车辆走地方道路到瓯北或温州西上高速
3、温州西内广场:①温州西进口内广场施工,关闭温州西收费站进口。②温州西出口内广场施工,关闭丽向及温向温州西出口匝道,社会车辆提前下高速或从下个收费站下高速。
届时,请过往车辆合理选择行车路线,关注导航软件、电台(FM93)和高速公路沿线可变情报板、标志牌的信息指引,或拨打12122服务电话咨询,并服从交警及现场管理人员指挥。施工带来不便,敬请谅解!
特此通告

温州市公安局高速公路交通警察支队
温州市交通运输综合行政执法队
浙江省交通集团高速公路温州管理中心

招聘

杭十四中食堂招聘厨师,面点师,面点帮工,帮工,蒸饭工,窗口服务员,成本核算员
15888803957

车辆

腾基公司现有自卸车26辆
需转让,有意者联系来琦
15257129966

写字楼

写字楼招租:上塘路113、119号,面积2582.55㎡,有意向者请联系87214817

仓库厂房

杭州临平乔司1万余方印刷厂
房寻合作出租出售19558144408

收购

画廊收购旧书画15057101609

招标公告

我司现就“公交场站无障碍设施整治改造工程项目”进行公开招标,相关要求详见杭州公共交通集团有限公司官方网站(http://www.hzbus.com.cn/)、浙江政府采购网(https://zfcg.czt.zj.gov.cn/)。联系人:吴素均、邹工
联系电话:13989833508、0571-56367992。
招标人:杭州市公共交通集团有限公司
代理机构:融华工程管理有限公司
2021年8月13日

遗失

楼振羽于2021年8月10日不慎遗失第二代身份证,号码:330724200210177114,本人已申领新证,此证已失效。特此声明。
雷超于2021年8月12日不慎遗失第二代身份证,号码:330182198910103117,本人已申领新证,此证已失效。特此声明。
杭州淘园网络科技有限公司
遗失《园林景观养护委托合同书》编号为3001327、3001380、3001393、连号3000681至3000690十份声明作废!

杭州经济技术开发区梦琴湾佳苑第三届业主委员会遗失银行开户许可证,开户行:中国工商银行杭州城市支行,账号:1202027709900252019,核准号:J3310080829102,声明作废。
杭州市西湖区教育局党费专户遗失开户许可证,核准号:Z3310000579002声明作废。
杭州华田园艺有限公司遗失车辆合格证(编号WDD01ZYM1443635车架号LVPA5B4B8MA001214发动机号TZ205XSFDM),声明作废。
杭州萧山友华服装经营公司遗失公章,声明作废。
浙江士文贸易有限公司财务专用章法人章遗失,声明作废。

分类广告

订版热线
85311120
85310536

知名装饰

伟杰装饰
先装后付 品质保证 个性半包 精装全包
真材实料 一线品牌 卓越设计 优质施工
厨卫翻新 整屋刷新 家装别墅 商铺办公
50㎡精装3万元起 80㎡精装6万元起
含(全屋水电地板磁砖洁具油漆涂料)拎包入住
专业设计施工16年 15306599028