

翻车！鱼油吃多反而“变笨”

□ 王明宇



“我记性越来越差,吃点鱼油补脑?”不知从何时起,鱼油被捧为“脑黄金”。但最近发表在国际期刊的两项研究,给这股热潮泼了冷水:高剂量鱼油不仅挡不住认知衰退,长期盲目补充,甚至可能让记忆力下降得更快。

大众对鱼油的信任,并非没有来由。Omega-3 脂肪酸中的 DHA,是大脑神经细胞膜的重要成分,对维持突触功能和调节神经炎症很关键。尤其是携带 APOE ε 4 基因的人群——这是明确的痴呆遗传风险因素——他们天生脑内 DHA 水平偏低,海马体萎缩更快,发病更早。过去也有观察性研究发现,常吃深海鱼的人认知衰退风险较低。可这始终缺乏严谨的临床验证。于是,大家顺理成章地认为:DHA 补得越多,大脑保护得越好。

今年6月,《柳叶刀》子刊发布了一项由美国南加州大学完成的对照试验。研究纳入365名55-80岁、认知正常但存在痴呆高危因素的中老年人,其中近一半携带 APOE ε 4 基因。试验组每天补充2克高剂量 DHA,对照组服用

安慰剂,干预6个月,随访2年。结果令人意外:一方面,高剂量 DHA 确实能顺利穿透血脑屏障,提升大脑 DHA 水平;但另一方面,脑部 DHA 水平升高,并没有带来任何认知保护获益。随访结束时,两组人的海马体体积、大脑皮层厚度、记忆力与执行功能等各项认知评分,均没有统计学差异。简单来说,DHA 确实补进了大脑,但该衰退还是照样衰退,和没补的人毫无区别。

更需警惕的是,我国陆军军医大学团队发表在《阿尔茨海默病预防杂志》上的研究发现,273名长期吃鱼油的中老年人(平均补充5年),认知下降速度比不吃的人明显更快,且衰退出现在开始吃鱼油之后。机制很清晰:鱼油中的高浓度 Omega-3 极不稳定,长期大剂量单独摄入,会加剧脑内氧化应激,损伤神经元的“能量工厂”——线粒体。大脑能量供应不足,记忆力、思维力自然逐年下滑。



AI 制图

当然,鱼油并非完全不能碰,但绝不能抱着“补脑防痴呆”的目的盲目乱吃。有痴呆家族史、携带高风险基因或已出现轻微记忆力下降的中老年人,不建议自行长期服用高剂量 DHA 鱼油,每周吃2-3次深海鱼,从食物中获取天然 DHA 即可。若因血脂异常需遵医嘱补充高纯度鱼油,建议间断服用。

(作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员)

肿瘤患者回家怎么护理

□ 吴莉莉

肿瘤治疗是一场漫长且艰辛的持久战,而居家护理则是巩固治疗效果、提升生存质量、助力身心康复的关键环节。

均衡营养的饮食护理

居家饮食护理的原则是清淡营养、均衡膳食、少食多餐、对症调理。

首先,患者饮食不能陷入大补的误区,不盲目食用保健品、滋补品。烹饪方式以蒸、煮、炖为主,不宜太过油腻、辛辣。日常主食可选择小米粥、软烂米饭、面条、杂粮粥等易消化食材;应适量补充优质蛋白,如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉、豆制品等,根据患者咀嚼和消化能力,制作成软烂、易吸收的形态。同时,搭配新鲜果蔬,补充维生素与膳食纤维。

其次,需根据患者身体反应灵活调整饮食。针对放化疗后恶心、食欲不振的患者,无需强迫进食,可采取少食多餐的方式,每日分5-6餐,每餐少量进食,避免空腹加重恶心感;味觉减退、口腔干涩的患者,可适量增加醋以调味,清淡适口即可。避免过咸(每日食盐不超5克)、过甜刺激口腔黏膜。

此外,患者需严格忌烟酒,远离油炸、烧烤、霉变、腌制食物;同时避免暴饮暴食。

精细化的疼痛护理

居家疼痛护理遵循科学评估、规范干预、细致监护的原则。

首先,家属要学会精准评估患者疼痛状态,观察患者疼痛部位、疼痛性质、持续时间,区分隐痛、胀痛、刺痛、刀割痛等不同情况,记录疼痛发作规律,为医生调整治疗方案提供依据。同时尊重患者的主观感受,杜绝“忍一忍就过去了”的错误认知。

其次,家属需协助患者按时、按量服药,不可随意增减药量、停药或漏服。服药期间密切观察患者是否出现头晕、便秘、尿潴(zhū)留、皮疹、恶心呕吐、呼吸减慢、意识改变等药物副作用,及时做好记录并反馈给主治医生。

对于轻微疼痛,家属可帮助患者轻柔按摩疼痛周边部位、局部热敷(避开病灶部位)以缓解不适。

不可忽视的心理护理

居家心理护理以陪伴共情、疏导情绪、正向引导为核心。

首先,家属要多理解与包容患者,耐心倾听他们的心声,让患者感受到被关爱、被重视。

其次,对于过度恐惧病情的患者,家属可结合医生的专业讲解,客观地告知病情与康复进展,避免患者盲目猜忌加重焦虑,多传递积极的康复信息。

此外,家属要引导患者接纳当下的状态、正视疾病,让患者明白肿瘤是可治疗、可控制的慢性病,积极的心态是最好的辅助治疗。

(作者系浙江省绍兴市人民医院肿瘤内科护理组长)

先睹为快

读懂身体这台精密“机器”



我们的身体复杂程度惊人。体内的器官会悄然协作,如同一台高性能的精密机器般运转。

身体中蕴藏着许多令人惊叹的功能与奇妙结构。然而,一旦这台精密机器稍有失常,我们就可能受伤或生病。深入了解神奇的人体,能帮助我们更深刻地理解何为健康与疾病。

2026年第7期《科学世界》结合精美的插图,图解人体精妙的结构。