

补钙得结石? 钙片磨粉更补?

春季补钙黄金期, 怎么补是门学问

春季是补钙的黄金时期, 出游、锻炼频率增加, 同时阳光适宜, 能够促进维生素D的合成, 有利于钙的吸收。预防骨质疏松, 吃钙片是大众最常选择的方式, 然而, 市场上的钙剂类型多种多样, 让人挑花了眼, 补钙误区也随之而来。



视觉中国供图

补钙得结石? 减少草酸摄入

“医生, 我长期吃钙片会不会得结石?” 南京市第一医院骨科副主任孙强的门诊上, 有很多骨质疏松患者会问到这个问题。那补钙与结石到底有怎样的关系呢? 孙强介绍, 首先, 结石的形成机制是很复杂的, 与遗传、饮食习惯、代谢性疾病、生活环境等多种因素有关。研究表明, 适量补钙并不会增加结石风险, 相反, 钙摄入不足反而可能提高结石患病几率。

以肾结石为例, 当人体摄入钙减少时, 人体的调节机制会导致肠道对游离草酸的吸收增加, 从而使得尿液中草酸钙的浓度上升, 最终增加肾结石形成的风险。而当我们适当补充钙剂时, 肠道中的游离草酸会被中和并排出, 减少肾结石形成的可能性。所以, 骨质疏松人群在补钙的同时应当减少草酸的摄入, 如菠菜、芹菜、茭白等含草酸较多的食物。但是如果补钙过量, 也会增加结石的风险。

钙片磨粉更补? 这些误区要避免

钙片掰开或磨成粉服用, 补钙效果会更好吗? 答案是否定的。很多老年朋友觉得钙片比一般药片大, 比较难咽, 于是将钙片掰开, 或者磨成粉放入粥、汤等液体中一起服用。这种做法不可取, 因为一旦磨成粉, 钙片的吸收效率会大大降低, 达不到补钙效果。

骨头汤是补钙佳品吗? 并不是。很多人认为骨头汤能补钙, 但实际上骨头汤中的钙含量仅为牛奶的1/20, 与水中含钙量相同。除此之外, 骨头汤中脂肪含量高, 摄入过多, 容易出现肥胖、高血脂症。

豆浆含钙量和牛奶一样高吗? 不少人认为豆浆含钙量和牛奶类似, 其实不然。虽然大豆含钙丰富, 但一旦磨成豆浆后, 含钙量仅

为牛奶的1/10。

钙量、钙剂、联合补充……不同人群“补”得不一样

我们应当如何理性补钙呢? 骨科王贯通医师提醒, 每日钙的摄入量因人而异。青少年1000—1200mg/天; 成年人800—1000mg/天; 老年人1000—1200mg/天; 孕妇及哺乳期妇女1000—1300mg/天。对于骨质疏松患者, 建议每日摄入钙1200mg/天, 除去食物中摄入的钙, 还需通过药物补充至少600mg/天。

如何选择钙剂也是许多人关心的问题。首先要合理选择钙剂类型。目前市场上应用时间最长、吸收率最高的是碳酸钙。但对于消化不良、慢性胃炎患者, 建议选择柠檬酸钙等有机钙, 溶解度是碳酸钙的17倍, 不容易导致胃胀和嗝气。

钙剂规格也要注意。目前市场上最常见的钙剂为片剂。对于儿童、老年人等吞咽能力较弱的人, 可选择颗粒钙或液体钙, 以防呛咳。

服用钙片最好在餐后, 减少胃部不适。同时, 应该与高钙食品错开进食, 保证肠道对钙的吸收率。在口服钙片的同时, 可以进食富含维C的食物, 增加钙的吸收。

最重要的一点是, 补充钙剂时应联合补充维生素D。该维生素不仅增强小肠钙吸收率, 还能促进骨骼矿化。日常可通过肝脏、蛋黄等食物获取, 但因这些食材胆固醇含量较高, 过量摄入可能增加心血管风险, 需结合膳食控制与药物补充。对存在基础疾病或饮食受限者, 建议定期检测维生素D的水平并及时药物干预。

通讯员 曹慧慧 现代快报/现代+记者 梅书华

遇到这些状况要注意

气温骤降可能诱发心梗、脑梗

现代快报讯(记者 梅书华)3月1日, 南京气温迅速升至28℃, 天气预报显示, 3月3日, 温度将直接“满减”, 降至8℃。如此大的温差, 对于心血管疾病患者而言, 这是一个不小的健康挑战。东南大学附属中大医院心血管内科副主任、主任医师陈立娟告诉现代快报记者, 开春后, 气温变化大, 门诊患者明显增多, 这次的气温骤降, 也极易诱发斑块破裂、心梗、脑梗等问题。

“我本来血压控制得挺好的, 最近突然就不行了。”一名高血压患者告诉记者。陈立娟表示, 这一段时间, 天气忽冷忽热, 不仅仅是高血压患者增多, 其他心血管疾病患者也问题重重。“一大早来到门诊, 满满当当的病人。”

陈立娟解释, 气温骤变会导致血管收缩功能受到影响, 进而引发血压波动。研究表明, 气温每降低一度, 血压会升高5mmHg。因此, 温差较大的季节, 高血压患者的血压控制难度显著增加, 血压出现变化时应及时就诊, 按照医嘱调整用药。她提醒, 晨起高血压患者尤其要注意, 这类人早上6点至10点血压高, 要及早服药, 过了这个时间段再出门。

极限温差不仅会影响血压, 还可能诱发生命危险。一名从海南返回东北的旅客, 刚下飞机就感到胸痛难忍, 被紧急送往医院, 经检查确诊为心肌梗死。陈立娟介绍, 有的冠心病患者的血管有斑块, 平常用药控制即可。然而, 当气温剧烈变化时, 血管的收缩和扩张会加剧斑块的不稳定性, 可能导致斑块破裂。斑块破裂后, 会引发血管内血栓形成, 进而诱发心梗、脑梗等严重心血管事件。

此外, 陈立娟还提到, 温差变化不仅影响斑块稳定性, 还可能通过影响情绪和睡眠间接诱发心血管事件。例如, 温差大时, 患者容易出现情绪波动或睡眠质量下降, 这些因素也可能进一步加剧心血管疾



视觉中国供图

病的风险。

接下来, 南京的最低气温将降至个位数, 早晚温差大, 有基础病的老年人不能放松警惕。陈立娟告诉记者, 曾有一名“跑友”在公园晨跑时心脏骤停, 幸运的是, 经过的路人及时施手援救, 才避免了悲剧的发生。

陈立娟建议, 老年人应避免在早晨气温较低时过早出门锻炼, 可选择在太阳出来后进行活动, 晚上也应尽早回家, 以减少温差对心血管系统的影响。此外, 她提醒, 心梗有前兆, 只不过很多人都忽视了。有的人表现为胸闷气喘, 也可能表现为胳膊、肩膀、后背疼痛, 甚至是牙痛, 这些可能是心脏神经导致的放射痛, 出现这些症状要及时就医。

皮肤痒痒痒, 不一定是过敏

现代快报讯(通讯员 蔡晓洁 记者 梅书华)春暖花开, 不少人的皮肤又开始痒痒痒, 难道是又过敏了? 还是皮肤太干燥了? 面对皮肤痒痒, 许多人都以为是皮肤的问题, 其实不然。在这个“过敏季”, 要警惕其他疾病引起的皮肤痒痒。

王奶奶(化姓)时常感到身体各处奇痒无比, 皮肤痒痒持续两个多月, 自己在药房买了各种药膏涂抹, 也无济于事, 尤其是夜间痒痒难忍, 这才前往医院就诊, 进行详细检查后发现, 原来王奶奶所遭受的这股顽固痒痒, 竟是梗阻性黄疸所引发。

南京市妇幼保健院健康体检中心史爱武主任介绍, 当人们发现自身的皮肤出现痒痒时, 大多会认为是皮肤问题, 可能和皮肤过敏有关, 只要及时对症处理就可以了。但其实, 导致皮肤出现痒痒的原因有很多, 不只是皮肤病。

哪些疾病容易引发皮肤痒痒? 史爱

武介绍, 除了神经性皮炎、人工性荨麻疹、慢性湿疹等皮肤方面疾病易引发皮肤痒痒, 还有胆汁淤积症、系统性疾病, 如尿毒症、阻塞性肝胆疾病、甲状腺功能亢进或减退、糖尿病、干燥综合征、皮炎、淋巴瘤、白血病以及其他恶性肿瘤等均可引起痒痒症状。此外, 虱病、神经衰弱也会引起痒痒。

疾病引发的痒痒与单纯的痒痒有所不同, 患者并无痒痒病史, 却突发全身性的痒痒。这种痒痒在皮肤表面并无明显变化, 但感觉却异常剧烈, 难以忍受。此外, 这种痒痒与气候变化无关, 且使用任何止痒药物均无法缓解。

史爱武提醒, 以前没有皮肤病史的人, 如果在没有药物过敏、食物过敏或其他刺激因素的情况下, 突然出现不明原因的持续且剧烈的皮肤痒痒, 应立即前往医院进行血糖、肝、肾功能等各方面的检查, 以及及时排除潜在疾病, 进行诊断和治疗。



中宣部宣教局 中国文明网

天天出彩

体彩排列3(25051期)			体彩7位数(25030期)				
中奖号码: 973	投注方式	本地中奖注数	每注奖金	中奖号码: 0630050	投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选	1487注	1040元	1040元	奖级	本地中奖注数	每注奖金	1040元
组选3	0注	346元	346元	特等奖	0注	0元	0元
组选6	6830注	173元	173元				
体彩排列5(25051期)			体彩7星彩(25022期)				
中奖号码: 97361	奖级	中奖注数	每注奖金	中奖号码: 120406+5	奖级	中奖注数	每注奖金
一等奖	121注	100000元	100000元	一等奖	2注	500000元	500000元