

医生揭开“无效补钙”真相

浙江杭州75岁的王女士半年前遭遇了脊椎骨折,考虑病因为骨质疏松,医生建议保守治疗。她持续接受骨质疏松规范治疗,最近,因乏力,在浙江医院全科医学科副主任柴栖晨处检查,发现肾功能不佳,血清钙高达6.04mmol/L,已发生高钙危象。进一步检查,确诊多发性骨髓瘤。王女士的身体险情,与补钙不无关系。普通人如何科学补钙?

补钙超阈值,反而伤骨头

柴栖晨解释,患有甲状腺功能亢进、肿瘤及肠道疾病等基础病,是补钙后出现高钙血症的高危人群。普通人补钙一般不会造成高钙血症,更需担心的是血管钙化(血液中钙太多,沉积在血管壁)、胃肠不适、肾结石及干扰其他矿物质吸收等危害。

“常有患者每天吃3—

4片钙片,吃了几年,骨密度没升反降,还查出了血管钙化。”南京市第二医院骨科副主任医师陈浩说,骨骼健康依赖钙的平衡,并非钙越多越好。成人每日钙的推荐摄入量是800—1200毫克,可耐受最高摄入量为2000—2500毫克。如果长期超过这个安全上限,身体会出现一系列问题。

正常情况无需额外吃钙片

西安市红会医院骨质疏松科主任曾玉红说,调查发现,中国人三餐饮食中约能摄入400毫克钙,想要达到每日所需,合理搭配饮食即可。半斤牛奶约含300毫克钙;豆制品中,100克豆腐干含钙量达800毫克;绿叶菜也是补钙好选择,其中芥菜钙含量最高,菠菜、青菜、小油菜等100克含钙量约300毫克;黑芝麻、海带、紫菜等含钙量更高,100克能提供800到1000

多毫克钙。“只要将这些食物合理搭配,从饮食中获取的钙基本能满足需求,正常情况下人们无需额外吃钙片。”曾玉红说。

曾玉红强调,很多人以为自己缺钙,实际是维生素D缺乏影响了钙的吸收和骨骼钙化。曾玉红所在的骨质疏松科曾对400名西安患者进行维D检测统计,发现90%患者缺乏维D,冬季严重缺乏的人群占比超40%。“补钙要与补维D同时进行,才能满足人体需求。”

科学补钙记住3招

陈浩建议,科学补钙,记住三点。1.吃对+晒够。首选高吸收率钙源,如奶制品(如牛奶、酸奶,建议每日摄入300—500毫升)、豆制品和焯水后的深绿色蔬菜(如菠菜、芥菜)。每日裸露面部和手臂晒太阳15—30

分钟(春秋季),以促进身体合成足量维D。冬季或日照不足地区可通过食用海鱼、蛋黄等富含维D的食物辅助补充。2.动起来。骨骼需要接受压力信号才会更强壮。快走、慢跑、跳绳等负重运动,以及深蹲、举哑铃等抗阻训练,相当于不断向骨骼大厦发出“加固”指令。建议每周3—5次,每次30分钟以上。3.补对钙。碳酸钙需随餐服用,胃酸较少者可选柠檬酸钙。单次补钙量不宜超过500毫克,并建议与维D同补,同时避免过量咖啡因和盐分。(摘编自《扬子晚报》《现代快报》《西安晚报》)



量血压通常测右手

在家测血压,应选左臂还是右臂?《中国高血压防治指南》明确建议:“通常测量较高读数一侧的血压。”通常测右手得出的血压值比左手高5—10毫米汞柱。大多数情况下以测量右上臂的血压为准。不过,首次测应同时测左、右臂并记录,后续再选读数高的一侧测量。但不管测哪只手,都要一直用同一只手,不随意更换或交替。如双侧手臂测量值差异超过20mmHg,需至医院就诊,警惕主动脉弓缩窄和上肢动脉闭塞等血管病变。(摘编自《广州日报》)

全麻术后为啥咽痛

全麻术后,不少患者醒来感觉咽喉干、痛和有异物感,说话沙哑费力。辽宁省妇幼保健医院麻醉手术科医生苗明汇说,这与术前禁食禁水、气管导管有关。

为缓解不适,慢性咽炎患者术前可进行雾化治疗,增强黏膜抵抗力;吸烟者至少术前2周开始戒烟,减少咽喉炎症的发生。全麻术后嗓子疼2—3天可缓解,无需恐慌。术后可适当饮温水,避免辛辣刺激食物,少说话,帮助咽喉黏膜恢复。(摘编自《辽沈晚报》)

半数糖尿病患者不知道自己病了

目前,我国10个糖尿病患者中,可能仅有半数左右知道自己患病了。

糖尿病容易被忽视的主因在于疾病早期的典型症状(即喝得多、吃得、尿得多以及体重下降“三多一少”症状)不那么典型。而糖尿病的其他临床表现,如伤口不易愈合、牙齿松动、身体疲劳、视物模糊或短暂眼花、皮肤瘙痒、手脚麻木或刺痛、黑棘皮等,常被误认为是劳累、“上火”或皮肤问题等。(北京医院内分泌科主治医师 王伟好)

三步逆转牙龈炎

刷牙流血,99%不是“上火”,而是牙菌斑在作祟,多为牙龈炎甚至牙周炎导致。不过,牙龈炎可逆。只要做到以下三步,7—10天,牙龈出血就能明显改善。

第一步,换软毛牙刷,学巴氏刷牙法。刷毛对准牙龈沟,小幅震颤10次左右,再向咬合面或切端转动,每次只刷2—3颗牙。刷牙时要分4个区域(左上、左下、右上、右下),每区刷30秒,总时长保证3分钟。别用“横刷法”,避免磨损牙釉质和牙龈。刷完后还可用牙刷背面轻刷舌苔。第二步,每天用牙线1次。牙刷只能清洁70%牙面,牙线负责剩余30%。第三步,半年洗牙1次。如已出现口臭、牙缝变大、牙齿移位,提示进入牙周炎阶段,需在牙周专科做龈下刮治,甚至翻瓣手术。越早干预,保住真牙的概率越高。(南京市口腔医院第五门诊部 耿崎峰)

冬季健身避开夺命动作

近日,北京丰台的一位60多岁的老人在单杠上完成了14个大回环动作后,突然倒地去世。

陆军军医大学第二附属医院(新桥医院)急诊医学科教授谭丹指出,每年11月至次年3月是心梗和卒中的发病高峰。如果运动者存在基础性血管硬化问题,像单杠大回环这种剧烈运动会进一步激活交感神经,导致血管痉挛和收缩,加重心脏的负担。此外,如果在寒冷天气下没有做好热身和保暖,轻度的动脉硬化也可能因血栓形成

引发急性心梗等意外。

谭丹强调,冬季健身要避免进行单杠悬垂、大回环、快速摆腿、剧烈腿部动作、清晨空腹晨跑等高强度、爆发式的动作。在健身房做深蹲、杠铃硬拉、卧推等负重训练时,如果热身不充分或发力不当,可能导致血压骤升,引发心血管事件。“冬季健身的核心是慢启动、稳节奏、循序渐进。”谭丹提醒运动前先进行10—15分钟热身,如原地踏步、扩胸运动等,充分活动膝、踝、腕关节,并拉伸肌肉。

沈阳市疾控中心慢病

防制部老年健康管理室医师梁子越提醒:冬天容易出现雾霾天气,出门前最好查询空气质量指数(AQI)。如果AQI<100,可进行户外活动;若AQI>100,最好改为室内锻炼。室外锻炼应避免低温时段,切勿只穿运动服,应穿好棉衣,做好热身,等身体微微出汗,再适当减少衣物,可选择低负荷运动项目,如太极轮、坐姿扭腰器等。在健身房做负重训练时,可先用轻重量进行适应性训练。一旦出现胸闷、头晕等不适,立即停止运动。(摘编自《健康人报》《辽沈晚报》)

手无端茶之力警惕心衰

“没精神,只能整天躺在床上,饭也不想吃,觉也睡不好——半夜经常憋醒,坐着才能喘口气。”短短一年间,家住广东汕尾、72岁的许女士竟虚弱到端不起一碗茶,连走路都成问题,走不到十米就得坐下来喘气。最近,她就诊后被确诊为持续性房颤、慢性心衰。

阜外医院深圳医院外

科病房副主任赵栋团队为许女士量身定制了手术方案,帮助她稳住心衰这个主要敌人。目前,许女士恢复良好,顺利出院。

赵栋说,心衰的早期症状往往不典型,容易被忽视:感到憋气或呼吸短促,尤其是在活动时;异常疲累或虚弱,无法参加平日活动;腿部或足部肿胀;食欲

差,觉得恶心或腹部肿胀;白天尿量减少,夜间尿量增多,一两天内体重增加2—3公斤;持续咳嗽,劳累后或轻微劳作后尤为明显。

医生提醒,心衰虽然严重,但只要早发现、早干预,通过药物、手术等治疗手段,就能有效控制病情,提高生活质量。(摘编自《深圳晚报》)