

关于科学补钙，您了解多少？

保健医师：柯荣军

市中西医结合医院(市二院)骨伤科

“钙”是营养素之一，人体99%的钙储量在骨骼中，终身足够的钙摄入量对于人体获得理想的峰值骨量和随后维持骨骼健康是必要的。关于如何科学补钙，您了解多少？

人体的钙主要来自于食物，老年人营养低下者不少见，很多人伴有消化道慢性疾病。同时，由于人体器官的衰老，肠道吸收钙的能力也下降，国内外指南推荐钙剂每日摄入量为1000—1200毫克(50—70岁男性1000毫克/天；51岁及以上女性、71岁及以上男性1200毫克/天)，尽量通过饮食来获取。

如何控制补钙量？在补钙之前，建议进行骨密度检查，以此确定体内钙水平，应注意避免超大剂量补钙增加肾结石和心血管疾病的潜在风险。需要注意的是，市场上有很多钙剂，如碳酸钙、醋酸钙等，包括很多从国外代购的钙剂，大部分是复方制剂，服用前，应看说明书内钙(元素钙)的含量。因人种和饮食习惯的区别，慎用国外钙的复方制剂。

牛奶能补钙吗？牛奶及奶制品含钙丰富，一般认为1毫升鲜奶的含钙量在1毫克左右，如果早晚各饮一杯250毫升的鲜奶并且完全吸收，那么一天通过鲜奶补充的钙相当于500毫克。

一项关注钙补充与肾结石风险的大型研究显示，钙补充可能恶化高钙尿症，但每天超过2500毫克，才可以引起高钙尿和尿路结石，不过研究并没有评估参与者的肾脏钙消耗。此外，肾结石主要是草酸钙为主，正常剂量服用钙片，无需担心因此患上肾结石。

哪些疾病患者服用钙片需要特别注意？临床研究表明，对于高钙血症、高尿酸血症、甲状旁腺功能亢进、结节病、肿瘤引起的溶骨、肾钙质沉着，以及严重的肾功能不全者慎用钙剂。

对于老年人来说，由于吸收功能衰退，单独使用钙剂很难维持体内钙水平的稳定，维生素D能帮助肠道吸收钙和磷酸盐，促进骨矿化，维生素D缺乏可导致骨矿化缺陷，造成佝偻病和骨软化症。因此，维持充足的维生素D状态是骨骼健康的必要的先决条件。2011年中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会的《原发性骨质疏松症诊治指南》推荐每天维生素D摄入量：成年人200IU(5微克)，老年人400—800IU(10—20微克)，维生素D用于治疗骨质疏松症时为800—1000IU(20—25微克)。



夏季如何防中暑？

王飞飞

中暑是夏季比较容易出现的一种情况，尤其是本身比较虚弱的人，在烈日下活动或者在闷热环境工作，最容易发生中暑。通常来说，一旦出现中暑的症状，如头晕、恶心、耳鸣、身体无力，这时候一定要及时采取有效的方法调理，防止情况进一步加重。专家指出，最有效的缓解轻度中暑的方法如下：

尽快将中暑者转移到通

风凉快处。轻度中暑的患者应该尽快离开高温环境，转移到通风阴凉的环境中，同时松开衣领，以帮助身体散热。

发生轻度中暑，可以在太阳穴涂抹风油精等药物，起到提神散热的效用。如果身边没有药物，可以用凉水浸泡毛巾敷于额头或者腋下，同样可以帮助中暑者散热降温，但是注意要勤更换。

轻度中暑的患者可以口服中成药藿香正气液，这是一种比较有效的常用的解暑药，

功效和作用解表化湿、理气和中。补充淡盐水也可帮助缓解不适症状，补充体力。也可吃些西瓜或者喝些绿豆汤来补充水分。

刮痧是中医用来治疗中暑比较有效的一种方法，刮痧时选取一定穴位进行刮拭，可以让身体内热量快速散发出来，是一种直接有效的解暑方法。

轻度中暑的患者还可以把生冬瓜适量榨汁后，放入适量的蜂蜜搅拌均匀后饮用，冬瓜和蜂蜜具有清热解暑的作

用，因此中暑患者通过饮用生冬瓜、蜂蜜混合汁液，可以有效治疗中暑。一般当手心温度恢复正常，就代表体内的暑气退了。

专家认为，平时容易中暑的患者，多是因为身体虚弱，不注意补充水分导致。因此，盛夏出门，除了要做好防晒工作，还应尽量避免高温时段外出。平时还要有意识地锻炼身体，增强体质，并注意多补充水分，还要做到随身携带防暑解暑药，以备不时之需。

夏季游泳有益健康 不过千万别踩这些“雷点”哦

白科

坚持游泳能使心脏体积运动性增大，心肌收缩变得有力，安静时心率减慢，血管壁弹性加大，对心血管系统大有裨益。另外，游泳还具有减肥、保持体形的作用，进而利于控制血压、血脂、血糖等。

需要注意的是，高血压患者，特别是顽固性高血压，药物难于控制者，应避免游泳。严重心脏病患者游泳更要慎重，如患有严重的先天性心脏病、风湿性瓣膜病、冠心病、较严重的心律失常等疾病的患者，建议对游泳“敬而远之”。

游泳前要做好充分的准备，即便在夏天也应先热身10—15分钟，活动关节及身体各部位肌肉，防止入水过冷导致抽筋。此外，还要穿戴合身的游泳衣裤、游泳帽，准备游泳眼镜、耳塞、浮体物品、鼻夹等。游泳前要稍微补充一些能量，但勿喝酒。

游泳之后，一定要用干净的水把全身冲洗一遍，如果是在露天游泳池游泳，那么上岸之后，最好能到阴凉的地方休息一会并及时补充水分，否则有可能会身体脱水的情况。

夏天游泳，这些“雷点”不

要踩：空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳过程中发生头昏、乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会引发胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。剧烈运动后马上游泳，不但会增加心脏负担，体温的急剧下降，还会减弱人体抵抗力，引起感冒、咽喉炎等。

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等部位，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长等。

长时间暴晒会导致晒斑或引起急性皮炎，亦称日光灼伤，因此，上岸后最好用伞遮

阳，或到有树荫的地方休息，或披一条浴巾保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。第二期：在水中停留一定时间后，体表血管扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，身体由冷转暖。第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象，这是夏游的禁忌期，此时，游泳者应及时出水。建议游泳持续时间不超过1.5—2小时。