

科学补钙为骨骼健康保驾护航

钙是人体进行各种生命活动必不可少的微量元素之一，钙的缺乏不利于人体健康。随着物质生活和精神生活的不断提升，人们对自身健康的关注度显著增加，也逐渐明白婴儿出牙晚、幼儿夜啼、儿童青少年生长缓慢、中老年易骨折及骨质疏松等均可能与人体缺钙有关。

随着人们对缺钙、补钙的关注度增加，常会听到“婴幼儿补钙临界期不可错过”“三十岁后再补钙就晚了”“补钙产品当然越贵越好”等言论，缺钙补钙话题热度不减，各界观点不一。

有的人不补钙也不缺，有的人经常补钙仍然缺。由于对钙知识的缺乏，人们常有困惑、迷茫，甚至焦虑。如何理性对待缺钙、补钙和如何科学补钙，成为人们热议的话题。

一、钙的生理功能

钙是人体必需的微量元素之一，也是人体内含量最高的矿物质，具有多重生理功能，具体的体现在：

- 钙是人体牙齿、骨骼的重要组成部分，是人体骨骼骨化过程中重要的“建筑材料”。
- 参与肌肉的收缩和舒张过程。
- 参与凝血过程。
- 参与调节体内酶等多种

物质的活性及细胞之间的信号传导等过程，这些过程的顺利进行都与钙息息相关。

那么体内钙是不是越多越好呢，答案并不是。人体钙存量处于动态平衡状态，人体每天进行生命活动会消耗一部分，因此每天需要补充一部分以维持体内钙平衡，钙过多或过少均会造成不良影响。

体内缺钙会影响身体的发育和健康，缺钙最常见的症状就是“抽筋”，这主要是因为肌肉收缩、舒张过程中钙不足导致的。

不同时期缺钙的症状也不太相同。婴幼儿时期会出现出牙晚、夜啼、盗汗等症状；儿童期缺钙可能导致佝偻病、鸡胸、腿型不正等症状；成年后缺钙容易出现肌肉痉挛，也增加发生骨折和骨质疏松的风险。体内的钙过量会导致便秘、恶心呕吐等症状，同时影响铁、锌等其他矿物质吸收，还可能导致骨骼过度钙化，严重时增加高钙血症的发生风险。

二、科学进行补钙

《中国居民膳食营养素参考摄入量》中对我国不同年龄段人群的每日钙摄入量有推荐剂量，但补钙剂量也存在地域、个体等差异，故可依据自身实际情况选择合适方法，不一定非要进行“药补”，具体可参考以下方案。

（一）通过饮食进行补钙

食物是日常生活中摄入钙的重要途径之一。日常生活中钙含量较高的食物有牛奶等各种奶制品、豆浆等豆制品、虾皮等海产品、杏仁等坚果类食品、动物骨头以及油菜等绿叶蔬菜，故平时应合理饮食，注意搭配，保证每日的钙摄入量。

值得注意的是，烹饪方式和食材搭配等均可能影响钙吸收。例如菠菜等蔬菜含有大量草酸，会与钙形成草酸钙不被机体吸收，谷类等富含的饱和脂肪酸也会影响钙吸收，故此类食物应尽量避免和高钙食物同食，还有菠菜等可先焯水去除草酸后再食用。

过量食用盐的摄入也会影响钙的吸收，故平时饮食应该注意清淡。维生素D在钙吸收中发挥重要作用，雌激素等会促进钙的吸收，故平时应注意是否缺乏维生素D。绝经后女

性可适当补充雌激素，具体剂量应遵医嘱。

（二）养成良好生活习惯

生活中有这种现象，有人经常补钙但仍缺钙，其忽视了一个环节，维生素D的摄入。维生素D是人体钙吸收的重要环节，只有它的存在人体才能完成钙的吸收，故只补钙体内维生素D不足等于没补钙。

白天适量的户外运动不仅可以强身健体，也能促进钙在骨骼中的沉积，间接促进机体吸收钙；同时户外运动能够接触阳光，太阳光可促进体内维生素D的活化，完成钙吸收。故太阳温和时可适当让皮肤暴露在阳光下15—30分钟，但要避免在阳光强烈时进行暴晒，以防止晒伤。

碳酸会和钙形成难溶于水的碳酸钙，不仅不利于钙吸收，还可能导致体内的钙流失，故应少喝碳酸饮料。此外，吸烟、饮酒等不仅影响骨代谢，还影响机体活化维生素D，故应养成良好的生活习惯。

（三）遵照医嘱选择钙剂

一般情况下通过饮食、运动等能够保证机体的钙平衡，当然需要定期进行机体血钙和骨密度的检测，特别是儿童、绝经后女性及老年人群，了解自身情况的同时也能明确身体是

否缺钙，缺到哪种程度，并依据检查结果遵医嘱合理补钙。具体钙剂选择应遵医嘱，市面上的钙剂较多，保健品类不在少数，切勿自行在药店选择钙剂，盲目进行补钙可能导致补钙效果不好。

如有需求也应遵医嘱进行维生素D的补充。对于有合并甲状腺等疾病的患者，本身基础疾病会影响钙的代谢和吸收，故切勿自行盲目补钙，一定遵医嘱进行。

（四）科学补钙注意事项

人体的每个阶段均有可能缺钙，应从儿童期就重视起来，切莫等到出现严重症状再补钙。选择药物补钙需遵医嘱，以防补钙过量造成不良后果。是否需要补充维生素D，这需要依据检查结果而定，过多的摄入会导致维生素D积蓄中毒。

三、小结

钙与我们的身体健康、生活质量和幸福指数息息相关，缺钙、钙过量均会影响身体健康。平时应依据自身情况和检查结果决定是否需补钙以及制定合理的补钙方案，科学补钙为骨骼健康保驾护航。

（四川省骨科医院检验科池继敏）

浅析诱发脑梗死的因素，全方位保护脑血管健康

脑梗死常被称为中风，是一种突发性脑部疾病，通常由于脑部血液供应中断而引发，它是导致全球范围内死亡和残疾的主要原因之一。生活方式和健康习惯在脑梗死的发生中扮演了重要角色，一些常见的高危因素不仅会加剧疾病的发生，还能加重病情。了解这些高危因素，采取有效的预防措施，对于降低脑梗死的发病率至关重要。

一、高血压：脑梗死的“无声杀手”

（一）高血压与脑血管病的关系

高血压是脑梗死的最主要风险因素之一。当血压持续升高时，会增加血管壁的压力，长期的高压负担可能导致血管壁的损伤或破裂，从而形成血栓。特别是在脑部血管较为脆弱的情况下，高血压往往是诱发脑梗死的直接原因。同时，持续高血压会加剧动脉硬化，使血管狭窄僵硬，增加血流受阻概率，为脑梗死发生埋下隐患。

（二）高血压的治疗与控制

控制高血压是预防脑梗死的关键。通过调整生活方式（如低盐饮食、控制体重）、合理运动及必要时用药（如ACE抑制

剂、 β 受体阻滞剂、利尿剂），可有效控制血压。保持正常血压能显著降低脑梗死风险，对中老年人群尤为重要。

（三）监测与健康管理的重要性

高血压因常无症状被称为“隐形杀手”，中老年人需定期监测血压，发现异常及时干预。在日常生活中，减少高盐摄入、控制体重、避免过度饮酒和戒烟，对血压管理至关重要。

二、高血糖：糖尿病的潜在威胁

（一）糖尿病与脑梗死的关联
长期未控制的高血糖（如糖尿病）是脑梗死重要高危因素。高血糖会损伤血管内皮，导致血流不畅、血栓形成，进而

堵塞脑血管；同时伴随的脂质代谢紊乱会加剧动脉粥样硬化，增加脑血管堵塞风险。血糖长期失控的糖尿病患者，因血液黏稠度增加、微血管血流缓慢，脑梗死发生率显著高于正常人群。

（二）血糖管理的重要性

控制血糖是预防糖尿病脑梗死的关键。糖尿病患者需定期监测血糖，通过均衡饮食、适当运动，搭配口服降糖药或胰岛素等药物治疗，维持血糖稳定，减少血管损伤与血栓形成，可降低脑梗死及并发症风险。

（三）生活方式的调整与预防

糖尿病患者需通过生活方式调整辅助控糖防脑梗：避免高糖、高脂肪食物，多选低GI食物；规律进行快走、游泳等有氧运动，改善胰岛素敏感性；同时控制体重、戒烟、限酒，减轻血管负担，降低并发症风险。

三、血脂异常：脑血管的“隐形堵塞者”

（一）血脂异常与脑梗死的关联

血脂异常（总胆固醇、甘

油三酯升高，高密度脂蛋白降低）是脑梗死重要高危因素，常与高血压、高血糖协同作用。血液中脂质异常时，多余脂质易沉积在血管壁，形成动脉粥样硬化斑块。斑块增大变硬会导致脑血管狭窄，影响血流；若斑块破裂，还会引发血栓，直接堵塞脑血管诱发脑梗死。研究显示，血脂异常患者脑梗死发生率是正常人群的2—3倍。

（二）血脂异常的有效控制与管理

控制血脂需要先通过检测明确异常类型，再有针对性进行干预。生活方式调整是基础：减少动物内脏、油炸食品等高油和高胆固醇食物摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物；每周进行150分钟中等强度有氧运动，调节脂质代谢。若调整效果不佳，需在医生指导下使用他汀类、贝特类等降脂药，将血脂控制在目标范围，延缓动脉硬化。

（三）与其他风险因素的协同预防

血脂管理需与高血压、高

血糖控制及生活习惯调整同步。吸烟会损伤血管内皮，加速脂质沉积；过量饮酒会导致甘油三酯升高，加重血脂异常。因此，控制血脂的同时，需要坚持控血压、稳血糖，并且戒烟、限酒（每日酒精的摄入量，男性 ≤ 25 克，女性 ≤ 15 克），全方位降低脑梗死风险。

四、结语

脑梗死作为严重脑血管疾病，与高血压、高血糖、血脂异常密切相关。在日常生活中积极控制“三高”，做好血压、血糖、血脂管理，同时养成健康的生活习惯，可显著降低糖尿病发病的风险。

糖尿病高危人群需要定期检查与早期干预。日常生活中通过合理饮食、适量运动、戒烟限酒，既能控制基础疾病，又能提升身体的整体健康水平，从而减少并发症，全方位保护脑血管的健康，降低脑梗死的生命威胁。

（吉林省长春市双阳区中医院 王英明）