

科
普
小
课
堂

血管钙化是补钙闹的？

患有骨质疏松、一直在吃钙片的张阿姨，前阵子又发现了冠状动脉钙化，她疑惑这血管钙化是不是补钙引起的，以后还能不能继续吃钙片。血管钙化的成因难道是补钙补多了？

血管为什么会钙化

钙化本质上是各种来源的钙在炎症部位沉积后形成的“钙化点”，有点像皮肤伤口愈合时的“瘢痕”。人体的很多器官都有可能出现钙化，除了血管，比如肺结核导致的钙化灶、男性前列腺中的钙化等。

随着年龄的增长，血管也会衰老，特别是出现动脉粥样

硬化后，形成粥样斑块的血管壁，在炎症的刺激之下，钙质沉积后形成钙化。冠状动脉区域的钙化程度越高，意味着冠状动脉粥样硬化越严重，发生心血管事件的风险也就越大。

不过，血管钙化有时候反而是“好事”。粥样硬化斑块的主要风险是“容易破溃”，一旦破溃，斑块里面的杂质流到血管里，会诱发血小板聚集形成血栓，为心梗和脑梗埋下了伏笔。而钙化的血管斑块比较“硬”，反而不容易发生破溃，某种意义上算是保护了血管。

血管钙化和补钙是否有关
骨质疏松是一种常见的骨

骼代谢问题，各种原因导致的“新骨头”生成速度慢于“旧骨头”的流失速度，结果就是骨头越来越“糠”。早期的骨质疏松可能没有任何症状，但是随着病情加重，骨骼内部的微小结构也在变化，患者可能会感到疼痛，而且容易发生骨折。骨质疏松症主要的治疗手段就是补钙，同时增加营养。相比之下，血管钙化的核心机制是血管壁的慢性炎症、钙磷代谢失衡，而非单纯的补钙本身。

因此，合理的补钙一般不会导致和加重血管钙化，只有长期过量补钙或出现钙代谢异

常时，才有可能增加血管钙化的风险。

钙的安全摄入量是多少

根据美国预防心脏病协会的建议，每日摄入钙的总量不超过 2000—2500 毫克，对心血管系统就是安全的。

成年人每天需摄入 800—1000 毫克的钙（老年人吸收会差一些），而我们的饮食中钙量偏低，平均每天约 400 毫克，常用钙补充剂推荐的每日剂量为 600 毫克左右，两者相加也就刚刚好。

因此，合理补钙并不会增加血管钙化的风险。

据《北京青年报》

答疑解惑

运动强度越大、时间越长，健身效果越好……
是真是假？

运动健身，并非强度越大、时间越长，健身效果越好。一方面，过度运动易导致身体疲劳，甚至引发运动损伤；另一方面，执着于高强度运动，也会因运动难度过高、身体负担过重而难以坚持。

通常情况下，建议健康人群每周开展不低于 150 分钟的中等强度或中高强度有氧运动。换算下来，每天坚持 30 分钟以上中等强度或中高强度有氧运动是合理的选择，如快走、慢跑、打乒乓球、打羽毛球、游泳等；同时，还需配合每周 2—3 次的抗阻运动，即通过肌肉对抗外部阻力，达到增加肌肉力量和耐力的运动方式，如深蹲、哑铃训练、弹力带练习等。

值得一提的是，八段锦、太极拳等传统运动形式融合了有氧运动、抗阻运动、平衡训练和柔韧性训练的多重优势，对于改善健康状态具有良好的作用。

需要特别注意的是，选择运动方式时需结合自身情况。运动是一个身体逐步适应的过程，建议从低强度、短时限的运动方式开始，循序渐进地增加运动强度与时长，以减少或避免运动损伤的发生。

据国家卫生健康委新闻发布会

据中国经济网

专
家
解
答

冷空气持续，哪些人易患高血压？

据气象部门消息，今年下半年以来最强的一股冷空气仍在继续影响我国，北方多地气温下降明显。随着天气转冷、昼夜温差拉大，寒冷易导致交感神经兴奋，引起血压上升、心率加快，进而加重心血管负担。高血压等心脑血管疾病患者的健康风险也随之增高。

中国医学科学院阜外医院主任医师张健介绍，8 类人比较容易患高血压：有高血压家族史的病人发病的概率比平常人群高 3—5 倍；中老年人群患者逐渐出现动脉硬化，动脉调节能力下降，出现高血压的机会增多；长期高盐饮食的人

群会增加血容量、升高血管压力；肥胖人群，特别是体重指数超过 28 的人群，脂肪组织会分泌过多的血管紧张素原，从而使得血管张力升高、血压升高；长期精神紧张的人群，儿茶酚胺类激素过度分泌会引起血管收缩、血压升高；长期大量饮酒也是导致血压升高的因素；糖尿病和高血压“难兄难弟”，60% 的糖尿病患者会合并有高血压的情况；睡眠呼吸暂停综合征的病人，夜间反复缺氧导致交感神经持续兴奋，也会引起高血压。

北京市疾控中心发布的高血压患者自我管理核心知识显

示，35 岁及以上居民应每年至少测量 1 次血压，以早期发现高血压，早期治疗。采用药物治疗的高血压患者需要遵医嘱长期、规律用药，并保持血压达标，切不可擅自停药。生活方式改善等非药物干预可控制血压，并降低心脑血管疾病发病风险，应长期坚持。所有高血压患者都应限制钠盐的摄入量，钠的摄入量建议降至每天 2 克（食盐每天 5 克）。

生活方式方面，据国家卫生健康委介绍，建议应合理膳食：健康饮食有助于高血压以及心脑血管疾病的控制。日常饮食应坚持食物摄入多样、合

理搭配，增加富含钾和膳食纤维的蔬菜、水果摄入，增加全谷物、豆类等粗杂粮及优质蛋白质摄入，减少饱和脂肪酸摄入，少吃甜食及含糖饮品。此外，运动可降低交感神经活性、缓解紧张情绪、减轻体重、降低血压。研究显示，长期坚持中等强度运动可使血压下降 5—7 毫米汞柱。建议根据自身条件进行中等强度有氧运动（如快走、慢跑、游泳或骑自行车），每次至少 30 分钟，每周 5—7 次。同时可以适当进行抗阻（肌肉力量）训练、柔韧性拉伸训练等。

据中国经济网

药品小知识

红霉素软膏被广泛应用于各种病症和场景，几乎是家家必备的常用药膏。但实际上，这些场景大多是滥用。这个“万能药”究竟该怎么用？

红霉素软膏常见的滥用场景

宝宝的“红屁屁”（尿布疹）：“红屁屁”是尿布皮炎的俗称，也被称为尿布疹。这是一种常见的婴儿皮肤病，主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发红、炎症，可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。绝大部分情况不建议单用红霉素软膏来治疗“红屁屁”。对于尿布疹的治疗，最核心的元素就是保湿、减少刺激及抗炎。可以加强涂抹保湿乳 / 霜、减少尿布佩戴时间、及时清除粪便 / 尿、根据炎症轻重涂抹对应的药膏抗炎。此外，“红屁屁”有一定几率出现继发的细菌、真菌感染，如果出现继发感染，需要抗感染治疗。

蚊虫叮咬：蚊虫叮咬可以理解为虫咬引起的过敏反应。如出现严重的蚊虫叮咬，医生会让患者口服抗过敏药，也可能根据



· 资料图片

情况涂抹外用糖皮质激素软膏抗炎、促皮疹消退止痒，大部分叮咬即使不处理也会自行消退。红霉素软膏既不能止痒也不能抗炎，仅起到减少叮咬口感染风险的作用。

湿疹：湿疹是最常见的慢性、复发性炎症性皮肤病，其病理核心是皮肤出现非感染性的炎症，治疗核心是保湿、抗炎。红霉素软膏在湿疹中的作用约等于

凡士林。

痘痘（痤疮）：痘痘，学名痤疮，同样是最常见的慢性、复发性炎症性皮肤病，其发病机制涵盖了皮脂腺功能异常、皮脂腺导管的堵塞、痤疮丙酸杆菌等微生物异常增殖及炎症反应。痤疮皮疹又根据其表现严重程度不同分为白头粉刺、黑头粉刺、红色丘疹、脓疱疹、结节及囊肿等，每种类型对应的外用措施不同，

更不会一概而论仅用一种抗生素药膏。

脚气：脚气，其实是足部皮肤的真菌感染，需要抗真菌治疗，而红霉素无明显抗真菌作用。

红霉素软膏的适用场景

红霉素软膏的功效为：有抗感染作用的保湿霜。所以适用场合往往是存在明确轻度感染（如脓疱疮）及治疗小面积烧伤 / 创伤。

什么时候是红霉素软膏的最佳适用场景呢？答案是治疗小面积烧伤 / 创伤。

轻微的磕伤碰伤、伤口不深，使用碘伏消毒、生理盐水清洁后，可以涂抹红霉素软膏。

不严重的烫伤，即刻用冷水充分降温后，也可涂抹红霉素软膏预防感染。

不建议自行连续使用超过 1 周。对于其他场景，尤其是不清楚病因的皮疹，还是要明确诊断后精准用药。

据“国家应急广播”微信公众号

红霉素软膏千万
不能随便使用！
赶紧告诉家里人