

缺钙腿抽筋 钙多肾结石

专家来教你正确补钙



一次大剂量顿服不如分次服用的吸收率好，可以早晚各服用1次；含草酸多的蔬菜，如菠菜、苋菜，会减少钙的吸收，尽量避免与钙剂同用。

新西兰奥克兰大学科学家研究发现，尽管钙在预防骨质疏松等方面有着重要作用，盲目补钙却会引发多种血管疾病风险。北京市中西医结合医院药剂科主管药师徐佳提醒，超大剂量补充钙剂可能增加肾结石和心血管疾病的风险，尤其是婴幼儿，服钙过量对生长发育会造成极大危害。

缺钙或导致腿抽筋、骨软化症等

徐佳介绍，缺钙表现不明显，需要对血钙、尿钙进行检测；骨质疏松则需要通过骨密度等技术手段检测。“轻度缺钙时，机体会调动骨骼中的钙来维持血钙的正常，严重缺钙时，可能会出现腿抽筋的现象，甚至出现骨软化症，或诱发骨折。”

中国居民膳食营养素参考摄入量建议，成人每日钙推荐摄入量为800mg(元素钙)，50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000-1200mg，孕中晚期及哺乳期每日膳食钙参考摄入量为1000mg，11-13岁青少年每日膳食钙参考摄入量为1200mg，7-10岁儿童每日膳食钙摄入量为1000mg。徐佳表示，“根据膳食钙参

考摄入量，生长发育期少年儿童，孕期及哺乳期妇女，老人需要酌情补钙。”钙质补充建议尽可能通过饮食摄入充足钙来补充，饮食中钙摄入不足时，可选择给予钙剂补充，高钙血症和高钙尿症应避免使用钙剂。

儿童补钙过量会使身高受到限制

我国成人每日摄入钙的最大允许量为2000mg。徐佳建议，确定剂量前，患者应测定血钙、尿钙水平，结合其饮食中钙的摄入量综合考虑。例如，膳食营养调查显示我国老年人平均每日从饮食中获钙约400mg，老年人平均每日应补充的元素钙量为500mg-600mg，过量可增加肾结石和心血管疾病的风险。

“补钙过多可使1岁以内宝宝囱门过早闭合，头颅不能随脑部发育而充分增大，一方面形成小头畸形，另一方面限制脑部发育；也会使骨骼过早钙化闭合，使身高受到限制。”

徐佳建议，服用钙剂，一次大剂量顿服不如分次服用的吸收率好，可以早晚各服用1次；碳酸钙在酸性环境下吸收更好，应与食物一起服用，食物的刺激会使胃酸分泌

增多，可使钙的吸收效率提高；含草酸多的蔬菜(如菠菜、苋菜)会减少钙的吸收，尽量避免与钙剂同用。

钙剂品种繁多，应照人群选择

钙剂品种繁多，特点也不同。无机酸钙含钙量较高，溶解度低，胃肠道刺激极大；有机酸钙含钙量偏低，溶解性较好；有机钙价格高、溶解度低、不易吸收，使用较少。“选择钙剂时，应结合人群特点及所合并的疾病。”徐佳解释称，缺乏胃酸者基本不能吸收无机酸钙，像婴儿胃酸浓度低，最好选有机酸钙；老年人常胃酸分泌减少，建议大于65岁服用有机酸钙；普通人群建议选含钙量高的无机钙，如碳酸钙。

此外，徐佳提醒，甲状旁腺机能减退和慢性肾功能衰竭患者，常合并高磷血症，不能选用含磷的钙剂(磷酸氢钙)，宜选用碳酸钙、枸橼酸钙、醋酸钙，既可补钙，也可作高磷血症的磷结合剂，以降低血磷浓度。柠檬酸钙增加肠道铝吸收，服铝剂者禁用。葡萄糖酸钙不适用糖尿病患者。泌尿系统结石患者补钙，建议选用枸橼酸钙。文图来源新京报

日常生活中

如何养护“小心肝”?

广州医科大学附属第二医院消化内科主任杨辉教授表示，如果您有乏力、食欲不振等症状，建议到医院评估有没有肝脏方面问题。常说“肝病是隐匿的杀手”，它的进展很隐匿、没感觉，因此定期体检，查一查丙氨酸氨基转氨酶(ALT)是很有必要的，若发现ALT高于正常值，需要高度警惕肝炎的发生。

不是所有肝炎都具有传染性

具有传染性的肝炎主要包括甲、乙、丙、丁和戊五种病毒性肝炎。其中乙型和丙型肝炎是最常见的传染性肝炎，主要经血液或体液传播，而一般日常接触是不会造成传播，比如同一个餐桌共同吃饭。

除肝炎病毒感染导致的肝炎外，还包括非肝炎病毒以外的感染性因素，比如说EB病毒、巨细胞病毒等，这种情况相对较少。

在非传染性肝炎中，脂肪性肝炎最常见。其次，是药物导致的药物性肝损伤。比如服用退烧药或中药可能会导致肝炎发生。还有一类是由于免疫紊乱所致转氨酶升高，临床称为自身免疫性肝病，主要包括原发性胆汁性肝硬化(PBC)、自身免疫性肝炎(AIH)等。

养护肝脏有讲究

日常生活中，怎么才能养护好肝脏呢？杨辉给出以下建议——

戒酒戒烟：长期嗜酒，严重者可能会导致肝细胞损伤并造成酒精性肝炎、肝硬化甚至可能发展成肝癌；烟草中的尼古丁跟人类各类癌症的发生均有着密切的关系，包括肝癌。

避免熬夜：熬夜会使人体昼夜节律发生紊乱，肝脏代谢的功能也会受到影响。

别乱吃药：药物都需要经过肝脏代谢，不在医生的科学指导下乱吃药，肝脏可是会很“难受”的。

心情愉悦：易生气的人，容易导致内分泌紊乱，肝脏也跟着“上火”。

合理饮食：水果方面，适当多食些蓝莓、葡萄、香蕉等。蔬菜方面，适当多吃一些西红柿、芹菜、山药、苦瓜等。坚果类富含脂肪、营养素及抗氧化剂维生素E，可改善肝酶的水平等。大枣含丰富蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B、C及磷、钙、铁等，对急性慢性肝炎、肝硬化有益。

适量运动：适量运动，利于肝细胞代谢及毒素的清除；而对于脂肪肝患者，科学、足量的运动锻炼负荷，利于促进体内脂肪分解、改善葡萄糖代谢同时可减轻或消除肝炎。

脑心通不宜与藜芦同用

脑心通是很多心脑血管疾病患者离不开的药物，能抑制血栓形成，对心脑血管疾病有不错治疗效果。日前国家食药监局发布了《关于修订脑心通制剂说明书的公告》，进一步明确脑心通不良反应、禁忌及注意事项等内容。那么，心脑血管疾病患者服用脑心通要注意什么呢？

脑心通是中药复方制剂，主要成分由红花、全蝎、地龙、乳香、丹参、当归、川芎、赤芍、桂枝、水蛭、黄芪、葛根等16味药组成，具有益气活血、化瘀通络的功效。它也有副作用。因此，国家食药监局根据该药品的不良反应评估结果，对说明书进行

修订如下：对本品及所含成份过敏者禁用；有出血倾向、行经期妇女或使用抗凝、抗血小板治疗的患者，及脾胃虚弱者、过敏体质者慎用；不宜与藜芦同用。

其中，“不宜与藜芦同用”这一修订引起注意。广东药科大学附属第一医院药学部主治医师陈碧珊表示，藜芦含甾体生物碱，具有强烈的刺激黏膜作用，可减慢心率、降低血压、抑制呼吸，体弱气虚者及孕妇忌服。脑心通中的成分丹参、当归、黄芪等属于大补元气的中药，适用患者主要表现为气虚，若两者同用，则必然抵消脑心通的补气效果。一直

以来药物说明书关于该药的不良反应的表述是“尚不明确”。因此，也造成很多患者尽管出现了不良反应，也不知道自己是否应该停药。此次修订，国家食药监局对脑心通的不不良反应进行补充，据监测数据显示，脑心通制剂可见以下不良反应：恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻、腹部不适、便秘、口干、头晕、头痛、皮疹、瘙痒、心悸、呼吸困难、潮红、过敏等。

陈碧珊提醒，如果在服用脑心通时出现了以上不适反应，应该立刻停止用药，切不可擅自增减用药量。

来源：老人报

来源：金羊网