

补钙你补对了吗?

专家提醒:补钙产品可能将患肾结石的风险提高20%

老年人因为上了年纪,体内的钙容易流失,经常会因为缺钙而导致腿没力气,或是容易腿抽筋、腰疼,引起骨质疏松等。那么老年人该如何补充体内的钙?广东省中医院珠海医院骨关节科主任吕燃对此为我们答疑解惑。

文/本报记者 廖明山
见习记者 王晓君

专家介绍



吕燃,副主任中医师,医学硕士,从事中医骨伤科临床工作22年,现任广东省中医院珠海医院骨关节科(关节与运动医学科)主任。

擅长微创髌、膝关节置换手术,膝关节单髁置换手术,微创(关节镜下)治疗膝关节韧带、半月板损伤,习惯性肩关节脱位、肩袖损伤及肩周炎等疾病的诊治。中医方面,通过经络辨证,运用针灸、手法等方法治疗运动损伤性疾病及各种痛症;指导慢性骨关节疾病及运动损伤的康复和调养。

补钙当食补

都说“药补不如食补”,老年人补钙最好采用食补的方法,养成良好的饮食习惯,并合理有计划地安排膳食,平时多吃些含钙及维生素D的食物,如富含钙的海带、

鱼、豆制品、坚果类、蛋类、牛奶、黑木耳、虾、大骨汤以及海产品等,可以改善老年人体内缺钙的症状。

在饭菜中加些食用醋,可使体内的钙与醋产生反

应,生成可溶于水,又容易被人体吸收的醋酸钙,有效增加体内的钙含量。

夜间睡觉时,因未进食,人体内的钙含量相对白天来说较少,而身体中的血液循

环仍然需要消耗钙,人体无法达到钙吸收与消耗的平衡,就只能在骨骼中摄取钙。因此临睡前喝杯牛奶,钙物质将很快在体内被吸收,可有效减少体内钙的流失。

多晒太阳多运动

老年人可以经常在户外晒太阳,沐浴在阳光下,晒太阳可以通过皮肤生成维生素D,并且有益于身体对钙物质的吸收。吕燃提醒广大老年人,晒太阳虽然好,但也要

注意时间,可在上午6时到10时、下午4时以后于户外活动,这时的紫外线相对薄弱,可以边晒太阳边聊天。

另外,由于老年人对钙物质的转换和吸收能力差,平时可适

当口服些补充维生素D的药物。

生命在于运动,经常在户外运动的老年人,身体都非常好,这是因为运动有利于人体肌肉和骨骼的生长,减缓骨骼老化,并可以加强

血液系统的循环与新陈代谢,增强免疫力,同时改善人体对所摄钙物质的吸收。因此,老年人每天可适度做些运动,例如慢跑、散步、练太极拳、打羽毛球等。

食用补钙产品需谨慎

如果老年人缺钙情况较严重,腿经常抽筋、骨质疏松的话,可以适当吃些钙片。但研究发现服用补

钙产品可能将患肾结石的风险提高20%。因为钙片是固体,不容易被身体吸收,长时间滞留在体内,容

易产生结石,吕燃提醒,服用钙片需将其嚼碎。

养成良好的生活习惯,尽量不吸烟,少喝咖

啡以及可乐,吕燃建议最好不喝,因为这些习惯会导致人体骨骼中的钙流失。

医生生活知

这些谣言你需要了解真相

冬天骨头会变脆?

谣言:人的骨骼矿物质密度在冬季呈降低的季节性变化,部分骨头会变得极其脆弱,也就是常说的“一到冬天骨头就变脆”。

真相:中国中医科学院主任医师樊新荣认为,天冷时出门少加上运动少,受太阳光照射时间短,这确实会影响钙、磷的正常吸收和骨化作用,导致体内钙质流失较大,但不一定会导致人体的骨骼在冬天变脆。骨头变脆是一个长时间渐变的过程。冬天骨折多可能与冬季地面变得坚硬,且与人们衣服穿得比较厚、行动笨拙,在冰雪天容易滑倒有关,中老年人尤其如此。

房间放洋葱防流感?

谣言:房间内放入洋葱,靠其气味可杀灭病菌、预防流感。

真相:专家表示,没有食物会主动吸附病菌,在办公室或家里放一颗洋葱可以吸附病菌、预防流感的说法没有任何科学依据。

虽然洋葱鳞茎和叶子里含有一种硫化丙烯的油脂性挥发物,这种物质能抗寒,有较强的杀菌作用,能杀灭包括呼吸道和肠道里的细菌。但通常是要每天口服一定的量才能达到这样的效果。只把洋葱摆在那里是完全没有效果的。

喝酒能驱寒?

谣言:当你感觉冷的时候,喝一杯烈酒可以快速取暖。

真相:解放军总医院第一附属医院主任药师刘皈阳表示,酒后身体发热只是假象。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉,因为喝酒后,酒精刺激身体表面的毛细血管,使血管扩张变粗,血液循环加快,血液集中在皮肤的毛细血管里,使人感觉皮肤很温暖,甚至会脸发烫,造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮,这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。本质上,喝酒后人体热量的消耗也会相应增加,热量通过皮肤散发,其实是消耗了体内更多的热

量。因散热速度加快而消耗的热量,比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时,体温便会下降,人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身,起不到御寒的作用,还容易使人感冒。

电热毯有辐射会致癌?

谣言:电热毯有辐射会致癌。

真相:“现在的科学实验还没有证据证明电热毯辐射与癌症具有相关性。”中国中医科学院主任医师樊新荣说,生活中,任何电器只要插上电就有电磁辐射,大到空调、电视,小到吹风机、手机,但普通家用电器的电磁辐射都在300赫兹以下,属于极低频的非电离辐射,并不会损伤DNA和细胞,更不要说致癌。

尽管如此,樊新荣建议,电热毯辐射虽不至致癌,但孕妇、老人、婴幼儿等群体要慎用。另外过敏体质人群使用电热毯可能会引发皮炎、呼吸道疾病,所以也要谨慎使用。(据新华社)

医学小百科

眼屎增多是在暗示啥?

年纪大了,眼神儿模糊了,眼角的“结晶”或者粘粘的、或者干干的,甚至还带着血色。老年人的眼屎,也许包含一些健康讯息。

正常情况下,眼屎多为透明或淡白色,量较少,可及时从泪道排出,不易被察觉。如果眼屎增多,或“变异”成其他形式,可能提示机体状况不佳或眼部疾病。

眼屎为何会增多?

1. 空气中的灰尘、细菌、挥发性气体等物质,会使眼睛产生过敏现象,表现为瘙痒、胀痛、眼屎增多等。
2. 受到强光、灰尘、异物等刺激,也会造成眼睛不适,使眼屎增多。
3. 如果鼻泪管阻塞,会妨碍泪水排泄,使之积聚在泪囊,形成泪囊炎,导致泪水及眼屎增多。
4. 倒睫也是眼屎增多的主要原因。
5. 还有些眼部疾病,如结膜炎、干眼症等也会使眼屎增多。

眼屎“变异”的表现

当眼屎性状发生改变,更要

引起注意。若分泌物是脓性黏液,可能由细菌感染引起。过多的分泌物在夜间休息时可紧紧粘住睫毛,造成晨起睁眼困难。如果是病毒性结膜感染病变,眼部多是水样液或浆液性的眼屎,结膜可能有出血症状,急性期也有明显刺激症状,可反复发作。老人若眼睑位置异常,如睑内翻、睑外翻等,也会引起水样分泌物增多。如果分泌物是黏稠丝状物,考虑是过敏性结膜炎引起。若发现眼屎中带血,分泌物呈淡粉色或血红色,则要鉴别是否有眼外伤。

眼睛的日常保护

如果老人只是眼部分泌物多,平时注意少吃辛辣刺激性食物,多吃蔬菜水果,及时补充水分。注意卫生,不要用手揉搓眼睛,避免细菌进入。不要长时间用眼,如果眼睛疼痛干涩,应闭眼休息。平时多做眼部按摩,可缓解疲劳,预防干涩。如果老人眼部分泌物有性状改变,要引起重视。部分病原体侵袭性较强,如淋球菌及脑膜炎球菌,其病变进展迅速,应及时就医。

(人民网)