

维生素D要一起吃吗 出现胃部不适怎么办 医生一次讲清补钙那些事

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

研究表明,补钙,特别是与维生素D联合应用,可降低中老年人骨折风险。我国《原发性骨质疏松症诊疗指南(2022)》推荐,中老年人每日钙的摄入量为800-1000毫克,但实际上我国中老年人平均每日从饮食中摄取钙不到400毫克,因此要通过服用钙片来补充。但对服用钙片,人们还存在不少疑问和误解。对此,记者邀请浙江省人民医院望江山院区老年医学中心干部二科主任、骨质疏松防治专家

边平达主任医师为大家答疑解惑。

中老年人选择哪种钙剂好? 医生表示,应综合考虑钙的含量、是否含维生素D、有无循证医学证据、来源是否安全、服用是否方便等因素。目前可通过医保支付、适用于中老年人服用的钙剂主要有碳酸钙和维生素D3的复方制剂(本文所说的钙片指的就是这一类),该类钙剂性价比高(其中含钙量可达40%左右),且每天需要服用的片数较少(1-2片)。

什么时间服用钙片效果较好? 一般建议随餐服用或在餐后2小时内服用,不建议空腹服用,空腹服用钙片易出现胃胀、胃痛等不适。夜间和清晨血钙水平较低,因此建议在晚餐时或晚餐后2小时内服用,如果是1日两次的咀嚼片,则建议分别在早餐后、晚餐后2小时内嚼服。

服用钙片后为何还要补充普通维生素D? 我国中老年人普遍存在维生素D缺乏,而钙片中的维生素D含量不足,不能有效纠正其维生素D缺乏状态。

服用钙片后,出现胃部不适、便秘怎么办? 约有10%的中老年人服用钙片后出现胃部不适,

甚至便秘。此时,除了选择较小剂量的咀嚼片并分次咀嚼外,还可以改喝牛奶,一般200毫升牛奶约可补充240毫克钙。当然,也可在医师指导下,选择服用其他钙剂,如柠檬酸钙的吸收不依赖胃酸,较少引起胃肠道不适,但缺点是价格较高,且服用片数较多。

治疗骨质疏松为什么不能单靠服用钙片? 骨质疏松的发生和发展,主要是由于体内性激素(包括雌激素和雄激素)水平下降,导致破骨细胞活性增强,骨质丢失加快,因此要延缓中老年人骨质丢失,关键是尽早接受抗骨吸收治疗来抑制破骨细胞活性。目前常用的抗骨吸收药物包括雌激素、双膦酸盐类药物等。当然,在接受抗骨吸收治疗的同时,需要服用钙片。

服用钙片会不会增加肾结石发病率? 很多中老年人不愿服用钙片,主要是担心服用钙片后会诱发或加重肾结石。边平达表示,这种担心是多余,他曾对556例经B超检查排除肾结石的老年人随访4年,结果发现服用钙片和未服用钙片老年人在肾结石发病率上没有明显差异(均在5.6%左右),说明服用钙片不会增加肾结石发病率。

调查发现少吃盐 或有助预防糖尿病

患糖尿病风险较高的人通常会避免吃糖,一项新研究表明,少吃盐也可能有助预防2型糖尿病。

美国图兰大学等机构的研究人员近日发表论文说,他们调查超40万名成年人的盐摄入量,在时间中位数接近12年的随访中,参与者中逾1.3万人患上2型糖尿病。

调查发现,与“从不”或“很少”向食物中添加盐的人相比,“有时”“经常”或“总是”向食物中添加盐的人患2型糖尿病风险分别高出13%、20%和39%。研究人员说,这表明高盐摄入与患2型糖尿病风险增加有关。先前研究发现,限制盐摄入可降低患心血管疾病和高血压风险,而这项研究表明,少吃盐也可能有助于预防2型糖尿病。

研究人员表示,目前尚不清楚为何高盐摄入会与患2型糖尿病的风险有关,可能是因为盐会促使人们吃得更多,增加肥胖、炎症等风险,进而引发糖尿病。接下来,他们将开展临床试验,控制参与者的盐摄入量并观察效果。 据新华社

撕裂般疼痛突然袭来 立冬后警惕这类“不定时炸弹”

本报记者 徐小翔
通讯员 陈雨虹 潘葛凤

立冬节气已到,早晚凉意愈加明显,此时,千万别忽视身体内最容易破裂的血管——主动脉。

王先生怎么也想不到,早起锻炼回到家后,突然背部出现撕裂般疼痛。休息5分钟后稍有缓解,他赶紧求助,被送至浙江医院三墩院区急诊。该院心脏大血管外科逯若逸医师表示,这是他近一个月内收治的第3例主动脉夹层病例。

该病起病急、进展快、病死率极高,如不及时手术,患者48小时内死亡率高达50%,每拖延1小时,死亡率就会增加1%,因此被称为“不定时炸弹”。

主动脉是人体最重要的生命通道,为所有器官组织生命活动提供能量支持。主动脉管壁就像三合板,分为内膜、中层和外膜三

层。若主动脉内膜局部破损,血液经破口涌出,就会形成外膜与中层、内膜之间的“夹层”。这种状态非常不稳定,外膜一旦破裂,患者几秒钟内就会因大出血而死亡。

在我国,主动脉夹层患者平均年龄为51岁左右,男性多于女性。高血压、吸烟、饮酒、动脉粥样硬化等是发病的主要危险因素。其中,70%以上主动脉夹层与高血压密切相关。尤其近期早晚温差大,对高血压患者来说,可能导致血压波动幅度加大,增加血管破裂可能。

王先生血脂偏高已有6年,还有20年吸烟史、15年饮酒史。如今躺在冠心病监护病房的他追悔莫及,表示出院后一定把烟酒戒了。

医生表示,主动脉夹层通常发病急,没有前兆,发病时患者会突然出现剧烈胸痛。疼痛呈撕裂样或刀割样锐痛,持续发作难以缓解,疼感还会涉及背部、腹部、下肢,严重的



会出现脉速减弱甚至休克。

研究发现,主动脉夹层发病具有时间规律:当日均气温低于24℃时,急性主动脉夹层发生风险显著增加;与气温无明显变化相比,气温下降7℃时,急性主动脉夹层风险增加1.66倍;每年9月至次年4月,急性主动脉夹层发生率明显攀升,其中10月和12月发生率最高。

专家提醒,如感到突然剧烈胸痛且呈撕裂样、刀割样或伴后背痛及腹痛等症状,持续不能缓解,请第一时间保持卧位休息,并拨打120急救电话。

脑机接口“解冻” 渐冻症患者控制能力

美国约翰斯·霍普金斯大学开发出一种治疗渐冻症(ALS)的脑机接口(BCI),其能在3个月内保持90%的准确率,且无需重新训练或重新校准算法。

今年62岁的蒂姆·埃文斯于2014年被诊断出患有该病后,有严重的言语和吞咽问题。研究人员在埃文斯的大脑表面放置两个皮质电图(ECoG)网格,可记录数千个脑细胞(神经元)产生的电信号。

BCI与经过训练的特殊计算机算法一起,将大脑信号转换为计算机命令,这让埃文斯能自由使用一组6个基本命令在通信板上的选项之间导航,并控制智能设备,如房间灯和流媒体电视应用程序。

与许多其他BCI研究不同,新方法使用不穿透大脑的电极,研发团队可以记录来自大脑表面的大量神经元,而不是单个神经元。

在不久的将来,渐冻症患者仅用大脑信号就可开灯、播放电视新闻来开启新一天。 据《科技日报》