

日常生活中如何补钙

记者 宋伟 刘晶

随着年龄的增长,每个人的身体都会逐渐衰老,骨代谢会减慢,骨组织中的钙也会逐渐流失,引发骨质疏松症,跌倒时极易发生骨折,最多见的是股骨颈骨折。虽然多数骨折并不马上致命,但若处理不当,会导致丧失活动能力,甚至出现多种并发症,最终夺去老人生命,因此医生常把老年人跌倒所致的骨折比作是“人生的最后一次骨折”。因此,为了让骨骼不那么脆弱,人们需要从平时保存足够的“骨头”。

那么,老年人平时该如何补钙?我们采访了延安市人民医院重症医学科主任、主任医师魏亚强。

不同人群每天应该补多少钙?

魏亚强说,钙是骨骼的重要组成部分,是保证骨强度的关键因素,足够的钙摄入对维持正常血压和维持健康体重也是有益的。不同人群对钙的需要量是不同的,《中国居民膳食指南》推荐,成年人钙摄入量为每天800mg,学龄期7~18岁钙的推荐摄入量1000~1200mg。某些处于特殊生理阶段的人群,对钙的需求量会更大,例如孕中期、孕晚

期、哺乳期妇女,需要在此基础上分别增加200mg钙,50岁以上的人群也需要增加200mg钙。

钙剂什么时候服用最好呢?

魏亚强说,通常认为钙剂最好在饭后口服,以餐后1小时服用最佳。人在进食后胃酸分泌最充分,而钙剂的吸收是需要酸性环境的。对于一日三餐来说,晚餐后服用钙剂是人体补钙的最佳时间,因为正常生理状态下,在凌晨时期,人体血钙最低,这时钙剂的吸收率最高,利用最好。另外,服用钙剂时注意不要与含草酸的食物同服,因为草酸会与钙元素结合而影响吸收。比如常见的菠菜、雪菜、苋菜、空心菜、洋葱、茭白、毛豆、竹笋等都含有大量草酸,补钙期间最好先把这些蔬菜放到热水中烫一下,或者在食用这些蔬菜后3~4小时再服用钙制品。

补钙会导致肾结石吗?

魏亚强说,单纯吃钙片不会直接导致肾结石。结石的形成是因为饮食、饮水、运动等因素导致尿液中的某些物质浓度过高,超过了溶解

度上限,从而析出结晶。钙片中的钙质在正常摄入范围内并不会直接导致结石,但如果长期大量摄入钙片,且不能很好地吸收,有可能增加患肾结石的风险。这是因为钙摄入过多,加上饮水不足、运动不足等因素,可能导致尿液中的钙浓度过高,进而增加结石的形成风险。对于那些易发生肾结石的患者,在补充高剂量钙和维生素D前,应适当监测血钙和尿钙水平,若尿钙正常,可以适量补钙。

补充钙质的食物有哪些?

魏亚强说,通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法。日常生活中富含钙的食物包括牛奶及奶制品,如酸奶、奶酪,有些豆类及其制品,如鱼肝油、绿叶蔬菜等食物也富含钙。同时,建议膳食多样化,包括谷薯类、蔬菜、水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,另外,果汁不能代替鲜果,要保证蛋白质的摄入,以优质蛋白为主,如鱼蛋肉奶禽类、豆制品类,适量吃一些坚果。

保证奶及奶制品的摄入,摄入量相当于每天液态奶300g(约300ml)为宜,提倡饮用白开水和淡茶水,不喝或少喝含糖饮料、咖啡及碳酸饮料;清淡

饮食,不建议油煎、炸、烤等烹饪方法,应以蒸、煮、炖、快炒为主,食物要煮熟煮透,少食用烟熏和腌制肉制品;控制添加糖的摄入量,宜控制在每天25g以下;戒烟限酒。如遇到食品采购困难,或因长期食欲不振、疾病等原因导致食物摄入量减少,可应用营养制剂进行补充(均衡型肠内营养制剂,蛋白质补充剂及维生素矿物质补充剂等)。

补钙误区有哪些?

魏亚强说,大家都喜欢用骨头汤补钙,其实骨头汤中含的钙很少,而富含脂肪、嘌呤,因此,还是少喝为好。另外,要注意许多绿色蔬菜中钙的含量虽然很高,比如苜蓿、苋菜、西兰花等,但其中还含有草酸,易与钙结合而阻碍钙的吸收,因此烹饪时将蔬菜焯水,能够去掉部分草酸,然后再烹调,从而提高蔬菜中钙的吸收率。再者,食物中的膳食纤维是肠道微生物的主要食物来源,对保持肠道菌群多样性和维持肠道健康非常重要,这更有利于维生素和矿物质的吸收。

聚焦健康

寒冬基层送健康 巡回医疗暖人心

活动。现场人头攒动,专家们一丝不苟地为每一位前来就诊的患者进行全面检查、准确诊断和精心治疗。面对患者们的各种疑问,专家们始终耐心解答,并根据患者的具体病情制定个性化的治疗方案,详细告知用药方法和注意事项。

在铁边城镇中心卫生院开展义诊的同时,一场别开生面的健康知识讲座也在如火如荼地进行。专家们用通俗易懂的语言向当地群众普及常见疾病的预防和治疗方法,深入浅出地讲解了疾病的发生机制、早期症状以及如何在日常生活中进行有效的预防和干预。宣传资料和现场生动的讲解,向村民们传播了健康知识,提高了村民们的健康意识和自我保健能力。

12月19日至20日,医疗队在吴起县人民医院展开了查房、手术

指导和疑难病例讨论等活动。专家们深入病房,仔细查看每一位患者的病情,与当地医生共同探讨治疗方案,对一些疑难复杂病例进行了深入细致的分析和指导,毫无保留地分享自己的临床经验和专业知识,帮助基层医生拓宽诊疗思路,提升诊疗水平。

在吴起县人民医院,中国医科大学附属盛京医院疼痛理疗科王媛教授和中国医科大学附属第四临床学院神经内科董理教授分别带来了精彩的学术讲座。王媛教授围绕疼痛理疗领域的新技术、新方法以及临床应用实践进行了详细的阐述,为当地医护人员打开了疼痛治疗的新视野。董理教授则结合神经内科的常见疾病和疑难病例,介绍了最新的诊断技术和治疗进展,使基层医护人员能够及时了解学科前沿动态,提升专业素养。

此次巡回医疗活动在吴起县及乡

镇卫生院引起了热烈反响,受到了当地政府、医疗机构和群众的高度赞誉和一致好评。据不完全统计,活动期间共为400余名患者提供了免费义诊服务,举办健康知识讲座2场,吸引了众多群众参与;参与疑难病例讨论10余例,为基层医生解决了许多临床难题;开展学术讲座2场,会诊4人次,病房查房65人次,教学查房15人次,科内小讲座2次,小针刀治疗1次,胃镜检查2人,肠镜检查2人,针灸治疗5人。

此次活动不仅让基层群众在家门口享受到了优质、高效的医疗服务,缓解了他们看病就医的难题,同时也有力地提升了基层医疗机构的服务能力和技术水平,为分级诊疗制度的深入落实奠定了坚实基础,进一步推动了优质医疗资源下沉,为保障基层群众的身体健康作出了积极贡献。

大医精诚

延安市人民医院 为扎实推进基层医疗卫生服务能力提升,助力分级诊疗体系建设,切实满足人民群众全生命周期的健康需求,近日,延安市人民医院精心组建的市级巡回医疗队奔赴吴起县及乡镇卫生院,开展了一场为期三天的送医下乡活动,为当地群众送去了冬日里的温暖与关怀。

此次巡回医疗活动由延安市人民医院医务部牵头组织,经过层层筛选,选派了11名来自不同临床科室的资深专家。这些专家分别来自疼痛康复科、神经内科、中医科、呼吸内科、心内科等多个领域,他们医术精湛、经验丰富,组成了一支实力雄厚的医疗团队,可为基层群众提供全方位、多层次的医疗服务。

12月18日清晨,医疗队抵达铁边城镇中心卫生院,迅速展开义诊

医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 刘虎)近日,延大附院MDT模式成功为一名腹主动脉、双髂动脉闭塞患者实施人工血管置换术,让间歇性跛行4年之久的患者重获正常行走的能力。这台手术的成功实施是陕北地区首例,更是医院大血管手术的又一重大突破,极大地推动了主动脉外科疾病诊疗水平的提升,对于处理主动脉外科疾病高危患者具有极其重要的意义,特别是展现出延大附院多学科联合诊疗(MDT)在疑难杂症病例诊治方面的高水准、高效率。

56岁的赵先生,四年前无明显

跛行四载苦寻医 学科联合施妙技

原因出现双下肢酸痛发凉、无法正常行走,被病痛折磨得痛不欲生。

曾辗转省内多家大型三甲医院住院就医,病因未明,病情未减,且逐渐加重,平地缓行已不足20米。11月15日,经介绍找到延大附院创伤骨科李长红主任,接诊后李主任仔细翻阅患者几年来厚厚的病案资料,耐心询问病史,反复推敲、抽丝剥茧,最后将疑点汇聚于血管系统并进行了腹部大血管及下肢动脉超声检查,结果正如李主任所料,赵先生的腹主动脉、双髂动脉未探测到血流,下肢的血供完全来自于纤细的侧枝血管,与患者及其家属沟通后

随即转诊至心血管外科。

入任心血管外科后,刘虎主诊团队进一步检查明确该患者腹主动脉、双髂动脉已完全闭塞,与李庆教授会诊后果断决定尽快施行人工血管置换的手术方案,避免灾难性的后果发生。向医院汇报病情后,业务院长宋延彬同意实施治疗方案,全力保障手术顺利进行。

经过精心的术前预案,在麻醉手术导管室全力保障下,治疗团队为赵先生实施人工血管置换术。11月22日,在气管插管全麻下,采取腹部正中切口,肾上腹主动脉及双侧肾动脉、髂内外动脉阻断并切除病变血管,用人

工血管吻合于腹主动脉断端及双侧髂外动脉,重建双髂动脉分叉(保障髂内动脉血供),术后即刻触及双股、足背动脉搏动恢复,体温升高,3天后下床活动自如,术前症状完全消失。

延大附院MDT模式汇聚了各学科专家的智慧与专长,为复杂病例构建起一道全方位、高精度的诊疗防线。通过多学科间的无缝协作,有效规避了单一学科诊疗的视野局限,为患者量身定制出更加科学、合理且个性化的治疗方案,极大地提升了诊疗的精准度和有效性,展示出大学附属医院和区域医疗中心的雄厚技术力量。

延大附院开启医保“刷脸”支付功能

本报讯(通讯员 王芳)为进一步优化就医流程,提高医保结算服务效率,解决老年人不会使用智能手机等问题,12月13日,延大附院开启医保结算“刷脸”支付功能,参保人在人脸识别系统完成身份认证

后,即可“刷脸”实现医保挂号、交费。

医保“刷脸”支付功能采用了先进的“人脸识别+实名+实人”安全核验技术,所用的医保终端设备、网络环境均通过国家医疗保障局认证,能够有效保证个人信息

和医保基金安全。医保“刷脸”支付使用流程:1.参保人就诊后,在门诊1楼南2号窗口,“刷脸”就可以完成医保身份确认,快速办理医保挂号、交费等业务。2.参保人出院时,在医保服务大厅1号窗口“刷脸”就可以完成出院医保结算。

延大附院始终坚持以患者为中心,不断推进医疗信息化建设,为患者提供更加便捷、高效的医疗服务。医保“刷脸”支付功能的上线,是延大附院在医保服务领域的又一次升级,竭诚为广大患者提供更好的服务。

康复一人幸福一家

延安新东康复医院

本报讯(通讯员 古军涛)近日,在传统节日冬至这天,宝塔山社区联合延安新东康复医院共同策划了一场特别的义诊活动。

这次活动的筹备过程充满了人文关怀和对传统文化的尊重,旨在为社区居民提供免费的健康检查和医疗服务,同时传递冬至节日的

情暖百姓送健康 爱心义诊进社区

温馨与祝福。活动主题为“冬日暖心,健康同行”,让居民感受到来自社区的关爱,温暖了每一位参与者的内心。

延安新东康复医院由康复医学科四病区闫霞、康复医学科治疗区刘鹏、康复医学科一病区高莉、康复医学科二病区李娜、综合内科南陈

娟等科室的5名医护人员参加本次义诊活动。

义诊现场,居民们在工作人员的指导下有序排队检查。医生和护士们耐心地为每一位居民进行身体检查,详细询问他们的健康状况,并给出专业的医疗建议。对于一些需要进一步治疗或检查的居民,医生们还会提供

转诊服务,帮助他们及时得到更专业的医疗帮助。

此次义诊为百余位居民提供就诊和健康咨询等服务,发放健康宣传手册百余份。

新东康复医院将继续联合社区,组织开展更多形式多样、便民利民的服务活动。

仁爱创新

北医三院延安分院

胆囊结石又发炎 精准微创保健康

本报讯(通讯员 罗争战 李亚军)近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)普外科成功为一名Mirizzi综合征(III型)实施了腹腔镜下胆囊切除+胆道修补成形+T管引流术。该技术的开展标志着该院在微创治疗胆道疾病领域诊疗水平再上新台阶。

56岁的赵大姐,因梗阻性黄疸收住延安市中医医院普外科,患者入院后,经过腹部增强CT及MRCP检查显示:胆囊结石嵌顿伴胆囊炎,压迫邻近肝门胆管致以上肝内外胆管扩张伴胆管炎,确诊为Mirizzi综合征,需要手术治疗。普外科主任李琦带领团队充分讨论后,为她制定了详细的手术方案。与患者及其家属沟通并征得同意后,李琦主任带领手术团队密切合作,成功为赵大姐实施了腹腔镜下胆囊切除+胆道修补成形+T管引流术,手术顺利。术后第二天,她便能够下床活动,正常进食,术后第五天,复查肝功能显示黄疸及转氨酶指数基本恢复正常。

李琦介绍,Mirizzi综合征是胆囊管或胆囊颈部结石嵌顿,压迫胆总管,引起胆总管狭窄或梗阻而产生的一系列症状。它是胆石症的一种少见并发症,手术治疗是主要的治疗方法,主要包括以下几种手术方式:1.胆囊切除术:如果病情允许,切除胆囊是比较常用的方式。不过在手术过程中需要注意避免损伤胆总管,因为局部的解剖结构可能已经因为炎症和结石压迫而发生改变。2.胆管修复重建术:当胆总管受到损伤或者存在狭窄的时候,需要进行胆管修复和重建,比如胆管空肠吻合术,以恢复胆汁的正常排泄通道。3.内镜治疗:对于一些不能耐受手术或者病情较轻的患者,可以尝试内镜下的治疗。例如,通过内镜逆行胰胆管造影(ERCP)来放置支架,扩张胆管,缓解胆汁淤积和黄疸的症状。

延安市中医医院普外科始终坚持“以人为本,救死扶伤”的服务宗旨,持续强化专科水平,不断提升服务能力,努力为患者提供更加优质、高效的诊疗服务,守护患者健康。

健康人 博爱心

借力省级专家 赋能专科建设

本报讯(通讯员 李学东)近日,延安市博爱医院神经内科邀请到西安交通大学第一附属医院神经内科的杨剑波教授,不定期来院进行坐诊、查房、带教对口帮扶工作,为患者答疑解惑,同时凭借其深厚的专业造诣、丰富的临床经验和前沿的学术视野,助力医院专科建设的发展再上新台阶。

延安市博爱医院,作为一所集医疗、教学、预防、康复、保健为一体的非营利性二级甲等综合医院,长期以来致力于提升医疗服务水平,帮助老百姓解决就医难题。

杨剑波教授是西安交大一附院医学博士,历任中华超声学会委员,陕西省康复学会委员,陕西省疗养与保健学会委员。他在脑血管病临床实践与研究领域有着多年的丰富经验,参与和主持国家级和省部级课题多项,第一作者发表论文10余篇。他在查房过程中引入教学模式,对病例的深入剖析、诊断思路的清晰梳理,有助于培养我院医生的临床思维与分析能力,能让专科团队及时洞悉本领域的最新研究成果与诊疗规范,拓宽知识视野,同时为学科发展注入创新活力。

延安市博爱医院神经内科医护团队借此机会,积极把握与省级专家交流合作的机会,虚心学习请教,在实践中不断积累经验,提升自身业务水平。借助省级专家的优势资源,专科有望在医疗技术创新、人才梯队培养、科研成果产出等方面取得显著突破,进而为患者提供更为优质、高效的医疗服务,在区域内乃至更大范围内形成良好的专科品牌效应,推动整体医疗事业的蓬勃发展。

疾控控健康

延安市疾控中心

伤害膝关节的6个小习惯

膝关节是人体最大的负重关节,承受的体重越大,膝关节退化得也越快。本期,就让延安市疾控中心给大家讲讲,哪些不良习惯正在悄悄伤害你的膝关节。

- 久坐不动**
常见情境:伏案工作、坐长途车。久坐不动膝关节周围的肌肉、韧带会变得无力,关节稳定性和协调性都会下降,由此加重膝关节的损伤和疼痛。久坐不动的人关节炎的发生率为10.2%;有健身、跑步习惯者,关节炎的发生率仅为3.5%。
- 突然长距离暴走**
常见情境:“特种兵”式旅游。对于平时没有运动习惯、每天久坐不动的人来说,腿部肌肉力量通常不足,如果突然长时间、长距离暴走,就很容易造成膝关节的不稳定。
- 长期爬楼梯**
常见情境:反复上下楼。人在爬楼梯时,单腿需承受4~5倍的体重压力,下楼时更是达到7~8倍。不正确的爬楼姿势,还会进一步加重膝关节的负担,尤其对髌股关节(髌骨的后侧面大部分为软骨结构,与股骨形成股关节)的伤害最大。
- 长时间跑步机上狂奔**
常见情境:锻炼身体减肥。跑步强度过高或跑量过大,是会增加骨关节炎的发病风险的。特别是膝关节和肌肉协调性不好的人,长时间在跑步机上跑步,可能会对膝关节的半月板、软骨形成振荡损伤。
- 受凉**
常见情境:气温骤降不穿秋裤。寒冷刺激虽不是关节炎的致病因素,但容易诱发或加重骨关节炎疼痛等急性症状。
- 肥胖**
常见情境:管不住嘴,迈不开腿。体重过大容易加剧关节软骨的磨损,减轻体重可减轻髌膝关节等下肢关节的负重,减少磨损。研究表明,体重每减轻约0.45千克,膝关节的载重就会减轻约1.8千克。减轻体重能使膝关节的发病率降低25%~50%。