

上了年纪补钙不吸收？也许是你没补对

有些人觉得上了岁数钙流失是正常的，补了也不吸收就算了。其实不然，补钙是我们一生坚持的过程，也是减少我们衰老的过程。年龄大了补钙，不是补回以前所有丢失的钙，而是做补救措施，防止钙再流失。随着年龄增长，及时有效地补钙，骨密度缓慢下降，一般不会出现骨质疏松的临床症状。而不补钙，则会加速钙的负平衡，出现骨质疏松。年纪大了，钙还能补得进去吗？用对方法就可以。



钙补多了肾结石？正相反

专家在临床工作中发现，不少人在补钙问题上存在误区，以下两个就很典型。

误区一：补钙短期可见效。55 岁的王阿姨门诊看病问医生：“医生您看，我已经吃了两个月钙片了，怎么查了骨密度还是骨质疏松啊？”

这种短期补钙不会改变骨量，只能对血钙短暂调节。钙的补充有疗程，一般按年计算，严格按照规范补钙，一年后才能观察到骨密度的改善，坚持数年可以达到比较好的巩固效果。

误区二：补钙多了会得肾结石。

正规文献报道，缺钙的人发生肾结石的概率是正常人的 6 倍。人每天从食物中摄入大量草酸，如果一部分草酸和肠道中充足的钙结合，经肠道排泄，则血液中草酸浓度下降，不容易在肾脏内产生高浓度草酸，否则就会极易产生草酸钙结晶析出形成肾结石。

老人补钙是个长期的“系统工程”

对于上了年纪的人来说，正确的补钙方法有哪些？在此建议大家：多角度补钙。

食物补充。奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等，多种营养素吸收可有效提高钙的利用。

药物补钙。无机钙（碳酸钙、磷酸钙等）、有机钙，充足钙量的摄入对老年人尤其重要，同时每天需半小时户外日光照射，产生足够的活性维生素 D3 促进钙吸收。

巧用力学补钙。力学作用在骨骼对钙的吸收作用巨大，比如重力作用。行走、肌肉力量训练等都对钙吸收有助益。当不喜欢运动的老

人卧床休息或久坐沙发时，肌肉处于放松状态，这时钙摄入难以进行。太空中的宇航员缺乏重力对骨骼的刺激，非常好的身体都会发生骨质疏松。

所以老年人一定要在体力允许的情况下，增加户外活动和行走，让骨骼对抗重力，促进钙的正向摄入。如果有骨关节炎不能行走太多，或者瘫痪在床，则可用拉力器训练，按摩和冲击波物理刺激肌肉，适当力学刺激可促进骨骼钙吸收。同时可进行四肢非负重运动，肢体对抗训练，延缓钙的流失。

钙要补够量。人体每天需钙

1000 毫克体外摄入，30 岁后如果不注意补钙，钙需要从骨骼的库存中取出，加速钙流失。中国人饮食以米、面、蔬菜为主，钙含量较低，建议每天两袋鲜奶（含钙量约 400 毫克）才能达到最低日需量。老年人日需量要大于 1000 毫克，食物中含钙量不足，就需要从药物中补充了。

增加钙的吸收。补钙量充足后，如果有胃炎肠炎，则需要用药改善胃肠炎促进钙吸收。适量的活性维生素 D3 的摄入，也大大提高了钙的摄入效率。

这些药物可助力钙吸收

双磷酸盐药物。它与钙、维生素 D 同补，达到钙磷合适比例，促进钙吸收。双磷酸盐抑制破骨细胞活性，促进钙吸收，保持钙正常，减少破骨作用。

降钙素。由甲状旁腺分泌，将血中钙降低，使其进入骨骼补充钙的不足。用鲑鱼和鳗鱼降钙素，或者唑来膦酸，可降低骨的溶解。如全身疼痛，可注射降钙素，有中枢

性镇痛作用。

锶 99 放射性同位素。静脉滴注，药物进入骨，刺激骨吸收钙，是增加钙吸收的一种方法。

雌激素。50 岁以后女性雌激素下降，可采用雌激素替代疗法。注意！这不是常规疗法。除非女性因子宫和卵巢问题早期切除，可用这种方法。正常更年期，可用其他方法补钙。单纯用雌激素替代疗法会

增加宫颈癌和乳腺癌、心脏病的风险，不主张此法。

中药。传统医学没有补钙的说法。中医从肾虚和气虚的角度讲，其症状和缺钙症状有较大的重叠性。凡是强肾、健脾、补气的药物，对于补钙均有正向作用。

需要注意的是，以上药物的服用以及治疗措施请寻求专业医务人员的帮助，切勿自行操作！

据人民网

胆囊结石发病率高 可以预防吗？

胆囊结石在我国的发病率达 9%~10%，全国现在约有 1.5 亿胆囊结石患者。“胆囊结石发病率这么高，可以预防吗？”这是很多人的疑问。专家肯定地表示：胆囊结石是可以预防的！

减肥很有必要

肥胖不仅会影响颜值，也会增加多种疾病的发病风险。研究表明，体重指数(BMI)的增加提升胆囊结石的形成率，加快胆囊结石的生长速度。因此，维持正常体重或对肥胖人群进行积极减，可以降低胆囊结石的发病率。

运动不可或缺

生命在于“运动”。据研究报告显示，运动对于结石的预防可以起到积极的作用，能够明显降低有症状结石的发生率。

一项纳入 25639 人、历时 14 年的研究显示，运动强度较高人群(相当于脑力劳动者每天保持运动 1 小时) 将会把有症状结石的发生率降低 70%。

因此，无论如何，为了你的健康，动起来把。

膳食必须合理

民以“食”为天。不良的饮食习惯也是很多疾病的重要发病因素。高纤维素(蔬菜水果)有助于降低疏水性胆汁酸含量，改善胆固醇代谢，可预防结石的形成。减少垃圾(高卡路里)食品的摄入和增加维生素 C 摄入都将会降低结石发生率。同时，规律的饮食习惯，如正常吃早餐，也会使胆囊的排空更加规律，有助于预防胆囊结石。

高危人群的预防策略

对于体重迅速减轻的患者，如减重手术后的患者，建议口服熊去氧胆酸每日 500 毫克，直至体重下降趋于稳定。

对于长期接受生长抑素或生长抑素类似物治疗的患者，如某些内分泌肿瘤患者，建议口服熊去氧胆酸来预防胆固醇结石的发生。

对于其他高危人群，如全肠外营养或激素替代治疗的患者，不推荐进行主动预防。

据新华网

最新研究：老年人血压控制在 130 毫米汞柱以内更佳

中国医学科学院阜外医院高血压中心教授蔡军带领的团队研究发现，中国老年高血压患者将收缩压控制在 130 毫米汞柱之内能切实提供临床获益且相对安全，这一结果低于目前普遍接受的目标值。

随着人口老龄化的进展，老年高血压患者降压靶目标成为备受国内外学者关注的热点问题。然而，既往的大型临床研究结果各异；国内外指南的推荐值亦不尽相同。阜外医院牵头全国 42 家临床中心，共同开展中国老年高血压患者降压靶目标的干预策略研究，为确定我国老年高血压患者最佳靶目标值及心血管健康相关问题提供更多的数据支持。

研究筛选的 8 千余名老年高血压患者被随机分组至强化降压组(收缩压靶目标为 110 毫米汞柱至 130 毫米汞柱)和标准降压组(收缩压靶目标为 130 毫米汞柱至 150 毫米汞柱)。项目组为入选患者提供免费的降压药物、电子血压计以及多项检查项目。

研究发现，与标准降压组相比，强化降压可使主要心血管复合结局风险降低 26%，急性冠脉综合征风险降低 33%，中风风险降低 33%，急性失代偿性心力衰竭风险降低 73%。与标准降压组相比，强化降压不增加患者严重不良事件风险或肾脏损伤风险。因此，蔡军等研究者推荐老年高血压患者降压靶目标调整为 130 毫米汞柱以下，低于目前普遍接受的目标值。

这一结果被发表在国际权威医学期刊《新英格兰医学杂志》上，蔡军教授和张伟丽教授为这篇论文的共同通讯作者。

据新华社

母乳有助治疗和预防新生儿感染

据物理学家组织网近日报道，B 组链球菌（GBS）是导致新生儿血液感染、脑膜炎和死亡的常见原因。虽然可以使用抗生素治疗或预防 GBS 感染，但细菌的耐药性逐步增强，降低了抗生素的效果。美国科学家在美国化学学会秋季会议上称，他们的研究表明，母乳中富含的短串糖分子——母乳低聚糖（HMO）有助预防人类细胞、组织和小鼠中的 GBS 感染，未来有望取代抗生素治疗新生儿感染。

美国疾病控制和预防中心提供的数据显示，美国每年约有 2000 名婴儿感染 GBS，其中 4%—6% 的婴儿会

因此死亡。在分娩时，细菌通常会从母亲身上转移到婴儿身上，因此，医生们通常会给 GBS 检测呈阳性的孕妇静脉注射抗生素，帮助预防婴儿的早发感染（发生在婴儿出生后第一周）。但研究发现，配方奶粉喂养的婴儿晚发感染（发生在婴儿出生后一周到三个月）的发病率高于母乳喂养的婴儿，这表明母乳中含有的成分有助于预防 GBS 感染。

最新研究负责人、范德堡大学医学中心的瑞贝卡·摩尔说：“我们之前已经证明，从几种不同供体母亲的乳汁中分离出的 HMO 混合物对 GBS

具有抗菌和抗生物膜活性，我们想在这些体外研究的基础上更进一步，看 HMO 能否预防和阻止孕妇和怀孕小鼠细胞和组织中的感染。”

在最新试验中，科学家研究了来自几个母亲的混合 HMO 对胎盘免疫细胞（巨噬细胞）和妊娠膜（胎儿周围的囊）GBS 感染的影响，发现 HMO 能完全抑制巨噬细胞和细胞膜中的细菌生长，随后，他们研究了 HMO 能否通过怀孕小鼠的生殖道传播防止 GBS 感染，结果显示，“在生殖道的五个不同部位，HMO 治疗显著降低了 GBS 感染。”

据新华网