



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

补钙越多越好？错！ 小心补出高钙血症！

省一院药学专家：教你正确补钙

很多人认为补钙就可以治疗骨质疏松，经常补钙就可以了。其实，补钙和治疗骨质疏松是完全不同的两个概念。补钙，只是为了满足日常的生理需求，补钙≠治疗骨质疏松。如果补钙不当，把钙补到血液里去了，没增加骨密度，反而形成高钙血症。今天，云南省第一人民医院药学部副主任张志清药师来为大家澄清错误的补钙观念，科普正确的补钙方式。

补钙不当也会补出问题来

根据世界卫生组织的推荐，每天最大补钙量不超过1.2克。

如果补得超量了，钙吸收到血液中无法利用，会形成高钙血症，血液中的钙可能在肾脏、胆囊、尿路沉积，引起肾结石、胆结石、尿路结石。如果在心脏冠状动脉血管沉积，则可形成斑块，引起冠状动脉粥样硬化，引发心脏病。

即使是骨质疏松的人大剂量补钙，补多了也会加重肾脏负担，增加心血管疾病的风险，及带来其他的健康问题，比如心梗、血管硬化等。

什么才是正确的补钙方式？

●食物补钙为主，药物补钙为辅，摄入充足的含钙食物，如乳制品。少喝或不喝碳酸饮料。国外有研究发现，长期喝碳酸饮料的女孩，其骨折发生率是不喝碳酸饮料女孩的7倍。

●药物补钙应在饭后半小时。空腹服用钙片的效果最差。如果钙剂和食物一起吃，降低钙的吸收。

饭后半小时服用，这时胃酸还在分泌，溶解后的钙离子又能减少与食物的混合。这样既能保证钙的吸收，又能减少便秘的发生。

●晒太阳时，皮肤中的胆固醇经过紫外线照射，转化为维生素D，可促进对钙的吸收。

●每天适量的运动，如慢跑或快走，钙不容易流失，有助于骨骼健康。

补钙≠治疗骨质疏松

我们体内骨骼中有成骨细胞和破骨细胞，其中成骨细胞负责把血液中的钙沉积到骨骼中，而破骨细胞则负责将骨骼中的

骨钙溶解释放到血液中，它们共同维持人体血液中钙离子浓度的稳定。

老年人随着年龄增加，成骨细胞的活性降低，破骨细胞活性增强，结果钙补到血液中，不能沉积到骨骼上增加骨密度，反而形成了高钙血症。

所以，骨质疏松的老年人，单纯补钙还不能解决问题，必须加上治疗骨质疏松的药，增强成骨细胞的活性或抑制破骨细胞的作用，促进血液中的钙沉积到骨骼，才能起到治疗骨质疏松的作用。

哪些人更需要补钙？

特殊人群更需要补钙：

●儿童。生长发育期，通过食物还不能完全满足身体对钙的需求。

●孕妇。孕妇在孕20周后，胎儿骨骼逐渐开始钙化，需要补充大量的钙。这时如果缺钙，孕妇会出现手足抽搐等低钙血症的症状。

●产妇。哺乳期的女性，婴儿出生后需从乳汁中获取营养，其中包括大量的钙。

●绝经期妇女。女性绝经后由于雌激素水平的下降，会减少钙的吸收。

●特殊疾病患者。血液系统疾病、免疫系统疾病、慢性肾脏疾病等患者，需要长期使用激素治疗，会导致骨质疏松。为了预防骨质疏松，需要额外补钙治疗。

●长期静坐不动的人，骨钙流失会加速。

哪些食物能补钙？

含钙最丰富、比较容易吸收的是牛奶及奶制品。每100克鲜牛奶含104毫克的钙，每100克酸奶含118毫克钙，每天喝1升奶，就足以满足人体所需的钙量。

另外，奶酪、榛子、芝麻、芝麻酱、豆腐及其他豆制品等，都是含钙丰富的食物。

省一院完成云南省首例 3D金属打印假体植入手术

云南省第一人民医院骨科近日完成3D打印桡骨远端金属假体植入手术，在云南省尚属首例。目前，患者已出院，已基本恢复了手部腕关节功能。

今年40岁的张先生来自瑞丽，两年前因患左桡骨软骨肉瘤在当地医院接受过病灶切除手术。今年6月，张先生到省一院就诊，被诊断为软骨肉瘤复发，与上一次相比，肿瘤有所增大。

省一院骨科主任医师雷云坤介绍，左桡骨远端软骨肉瘤是一种恶性肿瘤，治疗困难，如不能完整

切除肿瘤会复发；如完整切除肿瘤又可能导致患者残疾。

与患者商量后，该院骨科医生和工程师精细设计出符合患者的3D金属打印假体。然后采用左桡骨远端恶性肿瘤瘤段切除，完整切除肿瘤后植入假体，为其重建左腕关节。这样张先生在肿瘤完整切除的情况下，避免了肿瘤复发，同时腕关节功能得到了很好的恢复。整个手术过程耗时80分钟。

省一院骨科主任陆声表示，该技术适应人群广，恢复快，真正达到定制化设计，最大化保留患者的功能。

国际知名白内障专家 见面会在昆明举行

9月23日，由昆明眼科医院主办的——国际屈光白内障发布会在昆明眼科医院举行。一大早，会场就被来自各地的老年朋友坐满，中老年朋友就关心的话题争相向外籍眼科专家Dr.Aniruddha T. Tirumalai和昆明眼科医院的业务院长杨阳面对面交流。

Dr.Aniruddha T. Tirumalai告诉大家，视力下降往往和一些眼部病变有关，比如青光眼、视神经萎缩、黄斑变性等，而这里面大多数疾病在前期症状不明显，很容易被忽视，如能及时发现和规范治疗，80%

的人可以避免失明，并有可能恢复视力。

就大家关注的白内障问题，杨阳院长说，随着白内障超声乳化摘除+人工晶状体植入手术的应用与开展，患者无须等到完全失明时才做手术。如果病人的生活和工作由于白内障造成了不适应，就可以进行手术。白内障手术已进入屈光性白内障手术的时代，随着技术进步，不仅要能看见，还要能看得更好、更舒服、更自然。

本报记者 李松梅

“中药现代化科普教育示范基地” 落户中科健康产业集团

近日，南京市科技局发布《关于认定第十五批南京市科普教育示范基地名单的通知》。经专家组评审，中科健康产业集团获批“南京市中药现代化科普教育示范基地”，被认定为市级科普教育示范基地。

中科健康产业集团是由中国科学院及其科研人员控股的高新技术企业，致力于中药保健食品及中药创新药物研发、生产与销售，引领带动我国灵芝领域中药现代化方向跻身国际前沿。

中科健康产业集团敞开企业大门，开放中药现代化生产馆、企

业馆、研发实验中心、GMP标准中药提取生产线、制剂生产线、中科药物园等供科普参观实践，让更多人感受现代中医药的魅力。组建由中国科学院研究员冯敏教授为首的20人专业科普团队，面向大众开展科普宣传，同时为高等院校等提供科学实践教育基地。迄今，中科已接待数10万名群众参观。

中科健康产业集团还面向中科希望小学开展科普教育，让孩子们从小接触中医药文化知识；面向大学生开放实验室，在科研人员指导下开展科学实践。

膝关节痛得长期卧床 郭氏宗正堂帮她摆脱疼痛 重新站了起来

家住昆明西秀苑的刘秀珠老人，今年68岁，患风湿性关节炎9年，生活完全不能自理，四处求医也不见好转，病痛让老人几次寻死觅活。

刘秀珠的远房侄子是骨科医生，建议老人家到昆明市联盟路的“郭氏宗正堂”试试，他说，“郭氏宗正堂”从创立至今已有上百年历史，业界对“郭氏宗正堂”的医德医术评价很高，已经为成千上万的疑难骨病患者解除了病痛。就这样，刘秀珠老人在家人的陪同下来到“郭氏宗正堂”，工作人员非常专业

地为她做了检查并了解病情后，为老人制定了独特的治疗方案（传统老膏贴加百年传承的透骨散）。

“我每天到宗正堂进行针对性调理，大约一个月时间，风湿性关节炎原来疼痛的那个地方不疼了，两个月后不但膝关节可以活动，更神奇的是可以离开躺了多年的床下来走走，现在都可以到街上买菜啦！”老人激动地说：“真没想到我一个患骨病这么严重的人，还能再站起来。我能重新站起来，真的要感谢‘郭氏宗正堂’！”

本版稿件除署名外均由本报记者王劲松采写

西畴县农特产品消费扶贫服务中心落地省一院

为拓展贫困户增收渠道、稳定脱贫成果，9月21日，文山壮族苗族自治州西畴县农特产品消费扶贫服务中心在云南省第一人民医院正式落地。

脱贫攻坚战打响以来，省一院对口帮扶西畴县，以健康扶贫为突破口，以产业扶贫为抓手，探索并成功实践“产业扶贫+消费扶贫”模式。西畴县于2018年在文山州率先脱贫摘帽。省一院挂钩帮扶兴街镇、鸡街乡9个村委225户950人实现如期脱贫退出目标。

为巩固帮扶成效，省一院与西畴县人民政府合作，共同成立西畴县农特产品消费扶贫服务中心（云南省第一人民医院店），将在昆明打造一个固定的展示、销售平台和长期的宣传窗口，既是西畴扶贫产品的销售区，又是西畴名特优产品的展示区，通过搭建农产品生产与市场需求有效对接的直通渠道，帮助贫困群众增产增收。



省一院院长蒋立虹表示，希望能够依托农特产品消费扶贫服务中心的平台资源，促进贫困群众产品变商品、收成变收入，带动贫困人口增收脱贫。