



骨折后如何科学补钙

李阿姨摔断手腕后，女儿每天熬一大锅骨头汤给她补钙，李阿姨连续喝了1个月，复查时医生却告知“钙质根本没得到补充”，这是为什么呢？原来，骨头汤的钙含量几乎等同于水，其中含量较高的是脂肪，而非钙质。过量摄入脂肪容易引发高脂血症，还会诱发糖尿病、心血管等疾病等，尤其对老年人健康造成不良影响。

骨折后，骨骼急需钙质以重建，但盲目补钙不仅浪费金钱，更可能损害健康。

为什么骨折后要重点补钙

1. 钙是骨头的“钢筋水泥”
健康人体内约1公斤钙，有99%储存在骨骼中。如遭遇骨折，愈合过程中身体会频繁调用“钙库”，每天用钙的需求比平时高50%。

2. 缺钙的严重后果
缺钙会导致骨痂（新生骨）生长缓慢，愈合延迟30%以上。长远来看，缺钙会使骨质疏松风险翻倍，二次骨折概

率大增。骨折患者中，60%存在钙摄入不足。

补钙的5大误区

误区1：骨折后立即补钙
年轻人因外伤发生骨折的早期，骨折部位会释放出大量游离钙盐，加之患者因卧床活动量减少，饮水和排尿次数也会相应减少，肾小管重吸收钙会增加，引起血钙增高。此时如果大量补钙，会增加肾脏负担，导致骨质内无机成分增多，让有机质和无机质比例失调。

误区2：过量喝骨头汤
一碗500毫升的骨头汤仅含10毫克钙，不及喝牛奶。另外，骨头汤里含有大量脂肪和嘌呤，可能引发痛风、高血脂。

误区3：只吃钙片，不补维生素D
人体缺少维生素D，钙吸收率将低于10%。建议选择钙D复合制剂，或每天晒太阳30分钟。

误区4：一次吃很多钙片
单次补钙超过500毫克时，吸收率骤降。正确做法应是分2次或3次服用，每次服用300毫克。

误区5：忽视饮食中的“钙强盗”
以下食物会“偷走”体内的钙：高盐食物，每吃6克盐，尿钙流失增加40毫克；碳酸饮料，磷酸阻碍钙吸收；咖啡、浓茶，每天饮用超过3杯咖啡，钙流失增加20%。还需注意的是，酒精和烟草都会影响骨折的愈合，建议在骨折愈合全过程尽可能远离烟酒。

骨折后科学补钙的方法

补钙的需求因患者个体差异而异。对于外伤引发的局部骨折，补钙的时长应与骨折愈合时间相匹配，直至受伤肢体的功能完全恢复，这通常需耗时6个月至1年。而对于由老年人骨质疏松导致的病理性骨折，则需终身补钙，不仅满足骨骼重建的需要，还要预防其

他部位新发骨折的风险。

1. 饮食补充

增加富含钙的食物摄入，如奶制品（牛奶、酸奶、奶酪），豆制品（豆腐、豆浆），海鲜（虾、蟹、贝类），绿叶蔬菜（菠菜、西兰花）和坚果（杏仁、榛子）。

2. 补充钙剂

如果饮食中的钙摄入不足，可以考虑使用钙剂补充，如碳酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等。选择钙剂时应考虑其钙含量和吸收需要的条件（如是否需要胃酸帮助吸收）。

3. 晒太阳

适当的晒太阳可以帮助身体合成维生素D，维生素D有助于钙的吸收。每天晒太阳15分钟至30分钟为宜。

4. 运动锻炼

适当的运动如散步、慢跑、瑜伽、游泳等，能促进钙在骨骼内的沉积，有助于促进骨骼的生长和修复。

5. 药物辅助

当食补不足以满足需求或

其他特殊情况下，可在医生指导下服用钙剂。建议分次补充，避免短时间大量补钙导致的便秘、胀气等问题。此外，钙剂的服用时间也需根据钙的类型来确定，碳酸钙需与食物同时服用，而有机钙则最好在睡前服用。在医生指导下使用一些药物如活性维生素D制剂，可以促进钙的吸收和利用；双膦酸盐类药物可以抑制骨吸收。

在补钙过程中，应注意饮食的均衡，保证各种营养素的摄入，并根据自身情况选择合适的补钙方法。避免过度补钙或补钙不当。如果骨折情况较为严重或有其他健康问题，应及时就医，遵医嘱进行补钙和康复治疗。

科学补钙是维护骨骼健康的关键。走出补钙误区，遵循个性化补钙原则，精准选择食物、均衡膳食搭配、正确服用补充剂，坚持户外锻炼与晒太阳，为骨骼健康保驾护航。

（柳州市工人医院 韦玉环）

两癌筛查守护女性健康

在女性健康领域，乳腺癌和宫颈癌（以下简称“两癌”）犹如两颗隐匿的定时炸弹，严重威胁着女性的生命和健康。令人欣慰的是，随着医疗技术的不断进步，通过有效的筛查手段，能够实现早发现、早诊断和早治疗，从而大大提升患者的生存几率和生活质量。

两癌筛查为何如此重要

乳腺癌和宫颈癌在早期阶段往往很隐匿，症状极不明显，难以被察觉。等到身体出现明显不适时，病情可能已悄然发展至中晚期。此时，治疗难度增加，预后效果也会大打折扣。

以乳腺癌为例，早期乳腺癌患者在接受规范治疗后，5年生存率可高达90%以上，生活基本不受影响。但晚期患者5年生存率则大幅下降，可能仅为20%至30%，生活质量严重下降。

对于宫颈癌，从癌前病变发展到浸润癌通常需要数年时间，这期间如果能通过筛查及时发现癌前病变，进行简单的干预治疗，就能有效降低宫颈癌的发病率和死亡率。

乳腺癌筛查项目

1. 乳腺临床检查：由专业医生通过视诊和触诊，判断是否存在肿块或异常肿大的淋巴结。这是初步筛查乳腺癌的重

要且基础的方法，能够发现部分较为明显的病变。

2. 乳腺超声检查：利用超声波对乳腺进行扫描，精准发现乳腺内有无占位性病变，并初步判断其性质。

3. 乳腺X线检查（钼靶）：对乳腺进行X线摄片，敏锐发现乳腺内微小钙化灶、结节影等早期病变，是目前诊断乳腺癌的重要方法之一。

宫颈癌筛查项目

1. 宫颈细胞学检查（TCT）：这是宫颈癌筛查的基本项目，能够发现大部分宫颈病变。

2. 人乳头瘤病毒（HPV）检测：能够确定是否感染了HPV病毒以及感染的类型，对于评估患宫颈癌的风险具有重要意义。99%以上的宫颈癌患者都能检测到高危型HPV感染。

哪些女性建议进行两癌筛查

1. 乳腺癌筛查适宜人群
一般风险人群：40岁至70岁的女性，建议每年进行一次乳腺筛查。40岁以下女性，若家族中无乳腺癌或卵巢癌等相

关家族史，可定期进行乳腺自我检查，每1年至3年进行一次乳腺临床检查。

高风险人群：有乳腺癌家族遗传史、乳腺组织活检证实为乳腺不典型增生或小叶原位癌、胸部曾接受过放疗等人群，建议从25岁或家族中最早发病年龄提前10年开始进行筛查，如每年进行一次乳腺超声和乳腺X线检查，必要时还可进行乳腺磁共振成像（MRI）检查。

2. 宫颈癌筛查适宜人群
有性生活的女性建议从21岁开始应进行宫颈癌筛查。21岁至29岁的女性，建议每3年进行一次宫颈细胞学检查（TCT）。30岁至65岁的女性，可选择每5年进行一次TCT和HPV联合检测，或每3年进行一次单独的TCT检查。

65岁以上女性，若过去10年内连续3次TCT检查结果正常，或连续2次TCT和HPV联合检测结果正常，且无CIN2（宫颈上皮内瘤变2级）及以上病变，可停止筛查。

对于曾患宫颈癌或癌前病变的女性，需在医生指导下适当延长筛查时间。

筛查后需要注意什么

乳腺癌筛查后，如果检查结果正常，可按照医生建议的时间间隔继续定期筛查。若发现异常，如超声或钼靶检查提示有结节、肿块等，医生会根据具体情况安排进一步检查，如乳腺穿刺活检等，以明确病变性质。在等待进一步检查结果期间，不要过于焦虑，保持良好的心态。

宫颈癌筛查后，若TCT和HPV检测结果均正常，可按照医生建议的时间进行下一次筛查。若TCT检查发现异常细胞，或HPV检测为高危型阳性，医生会进一步安排阴道镜检查及宫颈活检，以确定是否存在宫颈病变。检查后可能会有少量阴道出血，需注意保持外阴清洁，避免性生活、盆浴及阴道冲洗，一般出血会在1至2天内自行停止。

两癌筛查是守护女性健康的重要防线。广大女性朋友要重视自身健康，按照医生建议定期进行两癌筛查，做到早发现、早治疗，让自己拥有健康美好的生活。

（柳州市妇幼保健院院办 罗融）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936