

吸烟、饮酒和吃盐过多致钙流失， 专家提醒—— 多补钙不如少丢钙

“一天一片”真的有效吗？

“隔壁老张，怎么那么倒霉，洗完澡拖鞋一打滑摔了一下，结果就骨折了。嗨，岁数大了，骨头就变脆了。”要是听见老爸老妈跟你唠叨这个，你会想到什么？那肯定是赶紧补钙啊。别管是“一天一片”还是“一天五片”，集体缺钙的老明星们已经给爸爸妈妈们进行了示范，似乎吃了钙片，骨质疏松

就不会再找上门来。

然而，美国公布的一项研究结果却对这种观点进行了反驳。这项研究对 36828 名 50 岁以上的健康女性进行了历时七年的追踪调查，结果显示，在减少坐骨骨折方面，是否服用钙片和维生素 D，效果没什么差别。



总补钙为何还缺钙

专家认为，中老年人补钙不如防止“钙丢失”，这是很多人都忽略的一件事。因为对于中老年人来说，光补钙是无法防治骨质疏松的。在一生中，35 岁以前，骨骼中的“骨形成”多于“骨丢失”；而到了 45 岁以后，“骨形成”却少

于“骨丢失”，骨量大量流失，导致骨质疏松，造成了总补钙还是缺钙的状况。这就像一个沙漏，漏掉的永远比倒进去的多，这个沙漏永远也不会满。所以，中老年人要想不缺钙，重点应该防止“骨丢失”。

是什么偷走了我们的钙

吸烟 调查显示，吸烟者和不吸烟者的骨质量差异高达 4%~22%。一项长达 16 年的双胞胎跟踪研究表明：吸烟的人骨钙流失率比不吸烟的人高出 44%。吸烟越多，流失的骨钙越多。

饮酒 过量饮酒会使体内的钙从尿中排出。每天喝 150 毫升酒的男人，骨钙流失率比不喝酒的人高 41%。又吸烟又喝酒的人，骨钙流失得更快。同时，酒精和尼古丁均可妨碍钙的吸收，因此要少饮酒不吸烟。

口重 世界卫生组织建议，每人每日盐摄入量不应超过 6 克，对未成年人来说尤其如此。

在我国，尤其是北方居民的饮食中，一向存在“咸则鲜”、“好厨师一把盐”、“菜咸好下饭”的观念，喜欢吃较咸的食物，俗称“口重”。然而，长期摄入大量的盐对健康的影响和危害非常大，不仅会诱发高血压，还可能引发胃炎、消化性溃疡、上呼吸道感染等疾病。

另外，食盐过量还是导致骨质疏松的罪魁祸首。因为肾脏每天会将过多的钠随尿液排到体外，每排泄 1000 毫克的钠，同时损耗大约 26 毫克的钙。所以，人体需要排掉的钠越多，钙的消耗也就越大，最终必然会影响骨骼健康。这样看起来，少吃盐就等于多补钙了。

不吃钙片的补钙法

一项由亚洲、欧洲和美洲科学工作者联合进行的研究表明，定期吃一顿没有食盐的午餐或者晚餐，会给健康带来许多意想不到的好处。科学家们认为，没有食盐的食物有利于平衡细胞内外的渗透压，释放部分对细胞不利的

因素，从而有益健康。它提示了那些摄取大量食盐的人，应当定期吃一些清淡或者没有食盐的食物。尤其是那些经常在外就餐的人，平时并没有办法控制食物中盐的含量，因此建议每周吃一次无盐餐，让肠胃和血管得到充分净化。

运动是补钙的最好方法

单纯补钙而缺乏运动，补钙效果不佳。运动可刺激骨组织对摄入体内的钙及其他矿物质的充分吸收和利用，从而达到防止骨质疏松的目的。

运动疗法对防止“骨丢失”也有明显效果。负重可使椎体骨矿物质含量增加，成骨细胞合成胶原数量增加。人体骨骼在受到压力时会制造出新的骨细胞来进行自我强化，因此适度的锻炼或体力劳动有助于减轻骨质疏松，提高骨骼对钙元素摄取率。

专家建议，老年人应常到户外走走，除可活动筋骨外，还可接触阳光，促进皮肤合成维生素 D，改善肠道对钙的吸收，进而减少骨质的丢失。每天要保证晒太阳 30 分钟，选择紫外线照射不是特别强烈的时候，如上午 10 时以前或下午 4 时以后，以免晒伤或中暑。

(据《家庭保健报》)

抗肿瘤新药 聚焦上海“张江药谷”

最近，《中国报道》栏目大篇幅连续报道了上海张江药谷百棵药业的成长之路：历时 18 年，凝聚了 53 位药物、临床等领域专家的智慧 and 心血，上海最终研制出可替代手术、放化疗的抗肿瘤新药枫苓合剂，为中晚期肿瘤患者带来生命的曙光。

效果超临床硬指标多倍

上海、浙江、广州、江苏等全国 13 个省市通过长达 7 年大样本临床验证：新药枫苓合剂治疗胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤，总有效率高，肿瘤缩小率超出国家临床标准 3.3 倍。

首个效果超越放化疗的现代中药

枫苓合剂在申请治疗性抗肿瘤药品时，因为在中成药领域没有药品参考，其临床对照试验只能与经典化疗药对比进行。实际效果表明，枫苓合剂的抗肿瘤效果远超放化疗，可以用于替代手术、放化疗治疗肿瘤，是许多无法手术、放化疗的中晚期肿瘤患者的首选。

进入上海医保，国家信誉推广

鉴于枫苓合剂的出色效果，国家科技部、上海科委拨款鼓励规模化生产，上海市政府已将其列入医保目录(医保编号 Z0131200010020)，在上海 19 家大医院使用，上海患者已先于全国其他地方患者受益。

>>> 相关链接：为让我省肿瘤病人尽快通过新药治疗获得康复，在安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线：0372-5065712

看皮肤诊断肝病

□鹤壁市传染病医院 史保生

肝脏患者可以没有任何症状，即使有可能也没有特异性，但我们可以通过外观皮肤的表现发现肝病者进而加以诊断：

1.面色灰暗发黑。肝病者面色灰暗发黑，甚至出现“古铜色”面容；有的患者眼圈周围灰暗尤其明显，有点像“熊猫眼”，医学上称为色素沉着。出现肝病面容的主要原因是慢性肝病者内分泌功能紊乱，影响色素代谢，导致色素在皮肤沉积，肝硬化患者可以同时合并肾上腺功能减退，加重皮肤色素的沉积。

2.黄染。肝病者皮肤黏膜发黄，最早可发生于眼睛巩膜、口腔软腭黏膜和舌系带等处，严重者可见全身皮肤都发黄，即黄疸。这是由于肝病导致胆汁排泄受阻而引起的。皮肤呈橙黄色或金黄色，常见于肝衰竭；皮肤呈黄绿色或褐绿色，常为肝内胆汁淤积；皮肤黄染并进行性加深，多为胰头癌、胆道系统癌肿或原发性肝癌引起的肝内或肝外胆道梗阻所致。

3.腹壁静脉曲张。正常人的腹壁静脉一般看不到或仅隐约可见。当肝脏发生病变时，由于腹部静脉回流阻力增大而发生曲张，呈“海蛇头状”表现。

4.蜘蛛痣。蜘蛛痣是因皮肤小动脉末端分支扩张而形成的血管痣，常见于面部、颈部、手背、前胸、肩部等处，呈鲜红色，特征是有中心点，周围有辐射状扩张的毛细血管，形似蜘蛛，故有蜘蛛痣之称，中医又称为蟹爪。当用细棒一端压迫中心点时，全痣消失，放开后又会出现，这一点可与其他血管痣相区别。据资料介绍，男性体表有蜘蛛痣者，其中约 25% 为肝硬化。

5.肝掌。手掌出现斑状发红，特别是掌心两侧边缘的大、小鱼际肌及指末端最明显，其特点是加压时褪色，去压又复现，这是慢性肝炎和肝硬化的特征性表现。一般认为，蜘蛛痣和肝掌的发生与人体内性激素增高有关。肝病者体内分泌的性激素不能及时有效地降解与灭活，就会导致体表小动脉充血、扩张。

爱民医院举办首届 不孕不育助孕技术学术交流会

8月20日上午，爱民医院在五楼会议室里，成功举办了首届不孕不育助孕技术学术交流会。

此次学术交流会特邀了南京医学院主任医师原伟、鹤煤总医院妇产科主任胡胜华和爱民医院妇产科主任张淑利，专家们采用多媒体授课，图文并茂展示了腹腔镜在临床上的应用，让参会的人员增长了专业知识和技能。首届不孕不育助孕技术学术交流会由鹤壁市慈善总会主办，爱民医院承办，40余名基层医院和乡村医生前来参加。

爱民医院举办这次学术交流会，为百姓提供了一个诊疗的平台，促进了我市生殖健康与不孕不育专业的临床诊疗水平，提升了基层医生专业知识和技术水平，将帮助众多不孕不育的家庭实现孕育的梦想。为展示“慈心为人，善举济世”的可贵品格，爱民医院向社会征集 100 名不孕不育疑难病例，帮助不孕不育家庭减轻经济负担，向不孕不育家庭实施救助，具体救助项目是：不孕症腹腔镜联合术，救助 1000 元；COOK 导丝治疗输卵管再通术，救助 1000 元；腹腔镜微创剔除子宫肌瘤，救助 500 元；腹腔镜微创剔除卵巢囊肿，救助 500 元；经尿道前列腺汽化电切，救助 500 元。

此次学术会以微创技术为主题，腹腔镜联合 COOK 导丝治疗不孕不育的特色治疗，让更多的人了解微创的六大技术：1.全面观察到宫颈、宫腔、输卵管伞端及子宫的



学术交流会场。晨报记者 赵永强 摄

外部情况，准确了解不孕症的部位、范围与程度；2.全面直观地探查不孕女性盆腔结构和输卵管病变的同时，分解盆腔粘连和输卵管伞端粘连；3.鉴别输卵管口的息肉、痉挛和输卵管近端的黏液碎片，纠正输卵管碘油造影的假性阻塞；4.通过一次性麻醉就可以完成宫腔及腹腔内一种或多种疾病的微创

手术；5.探查创伤小，准确性高，成为临床上输卵管检查的首选方法；6.切开、结扎、止血主要依赖电凝，手术部位异物减少，盆腔粘连少。

据卫生部统计数据，中国有不孕不育夫妇 2000 万对，由生活压力的增大、环境污染等导致的不孕不育呈逐年上升趋势。

