

呵护自我

# 更年期腰酸背痛? 警惕钙“余额”不足



更年期女性受体内雌激素的影响,相较于男性更容易出现钙流失现象,骨质疏松和骨折的风险也随之增加。如果发现经常腰酸背痛,千万不要大意。

## 更年期女性易缺钙

女性进入更年期后,卵巢功能逐渐衰退,雌激素分泌急剧减少。雌激素在维持骨骼健康方面起着重要作用,能够促进钙的吸收和利用,抑制破骨细胞的活性,从而减缓骨质流失。因此,雌激素的骤降会导致钙吸收率大幅降低,钙流失速度加快。

此外,女性常因过度防晒导致日照不足,或饮食中缺乏维生素D,从而导致体内维生素D水平下降,影响钙

的吸收。出现以下问题,提示钙“余额”已不足,需提高警惕。

**腰酸背痛、关节疼痛,尤其是膝盖和脚跟:**这是因为缺钙导致骨骼和关节的退行性改变,压迫神经,引起肌肉紧张和疼痛。

**肌肉痉挛、夜间易出现小腿抽筋:**体内血钙水平过低,肌肉的应激性增加,因而发生痉挛现象。

**牙齿松动、牙龈萎缩:**牙龈开始逐渐老化萎缩,牙槽骨吸收不到钙物质,随之出现萎缩变短,最终导致牙齿松动。

**身高变矮、驼背:**椎骨受到压缩,导致身高缩短、驼背。

**骨折频发:**因为人体的骨密度下降,骨骼变脆,轻微碰撞或跌倒就可能导

致骨折,其中以髋部和腕部最为常见。

## 五招助力有效补钙

**1. 优先通过饮食补钙:**奶制品(如牛奶、酸奶),豆制品,绿叶蔬菜(如芥菜、芥菜),鱼类和海产品等,都是优质钙来源。

**2. 结合补充维生素D:**晒太阳或在医生指导下合理补充维生素D制剂。

**3. 避免影响钙吸收的食物:**控制高磷食物的摄入,如咖啡等,这类食物会影响钙吸收;同时注意减少盐的摄入,盐会加速钙流失。

**4. 合理运动:**中等强度的有氧运动和力量训练,有助于提高骨密度和肌肉质量。

**5. 补钙要适量:**更年期女性每日钙摄入量为1000~1200毫克,可耐受最高量为2000毫克,盲目补钙不可取。钙补充剂的选择也有讲究,常见的钙补充剂类型包括碳酸钙、柠檬酸钙、葡

萄糖酸钙和乳酸钙等。

**碳酸钙:**钙含量高,是常见且便宜的钙补充剂,适用于绝大多数人群,适合进餐时服用,但可能引起便秘,而且胃酸分泌不足的人群钙吸收率较低,泌尿结石患者需慎用。

**柠檬酸钙:**无需依赖胃酸活化即可直接被肠道吸收,适合胃酸分泌不足的人群(如老年人或长期服用抗酸药者),但价格较高,单剂量钙含量较低,需多次服用。

**葡萄糖酸钙:**钙含量较低,需要大剂量补充,糖尿病患者慎用。

**乳酸钙:**钙含量低,长期使用可能增加乳糖不耐受风险。

注意,过量补钙可能会增加心血管疾病和肾病的风险,建议在医生指导下选择合适的钙片种类和剂量。

上海市疾病预防控制中心

董侯君 邹佳彤

审阅:施燕 主任医师

## 汪医生谈乳腺健康

非哺乳期乳腺炎的治疗,一直被视为乳腺外科的一大难题。近年来,热消融技术在临床上广泛应用,尤其对非哺乳期乳腺炎治疗有一定疗效。

### 传统诊治

非哺乳期乳腺炎是一种特殊的非细菌性炎症性乳腺疾病,其临床表现为病变范围广、病程迁延、复发率高,严重影响患者的身心健康和生

活质量,近年来发病率呈上升及年轻化趋势。该病主要包括两种病症:肉芽肿性小叶性乳腺炎和乳腺导管扩张症。目前,具体发病机制尚不明确,与多种因素有关,如自身免疫、细菌感染、精神疾病、创伤和高泌乳素血症等。肉芽肿性小叶性乳腺炎在育龄期女性中更为常见,而乳腺导管扩张症可影响所有年龄段的女性,表现为乳腺导管扩张、乳管阻塞、乳管瘘管形成,也被称为“导管周围乳腺炎”。传统治疗方式主要有手术切除和药物治疗,但存在疗效不稳定、创伤大、乳房外形损毁等问题。

### 应用优势

热消融治疗是一种安全可靠的微创治疗手段,能够在影像引导下精准定位病灶,通过局部高温作用,确保治疗的全面性,减少残留病变组织,多发及微小病灶能够同期消融,从而降低复发率。热消融后的局部组织损伤可以刺激机体的修复机制,促进术区肉芽组织快速增殖。

与传统手术相比,热消融对周围正

# 非哺乳期乳腺炎的热消融治疗



常组织的损伤较小,可重复、缓解率高、术后并发症低,能最大程度保护乳头及腺体功能;同时可以快速缓解炎症部位的疼痛,患者术后恢复快,可改善生活质量,并满足女性患者的美容需求。

非哺乳期患者,当被病理穿刺活检确诊为“乳腺导管扩张症”或“肉芽肿性小叶性乳腺炎”,临床上无明显的红肿热痛,但表现为乳房肿块、脓肿且破溃局限,或者有导管扩张及乳头溢液等症状,但药物保守治疗无效或外科手术治疗后病灶无明显改善或复发,可推荐热消融治疗。

处于哺乳期、红肿热痛或乳头溢液等症状不明显的导管扩张早期,有严重凝血机制障碍或重要脏器功能不全或乳腺内置假体的患者,是热消融治疗的禁忌证。

热消融治疗已作为非哺乳期乳腺炎除外科手术之外的重要补充治疗技术,但其仍存在一定局限性,如个体化综合治疗模式、远期疗效、复发率及对哺乳功能的影响,同时缺乏大样本多中心的前瞻性研究,有待进一步探索。

上海市同仁医院乳腺外科

汪浩 主任医师

复旦大学附属华山医院普外科

蔡端 教授

本栏目由上海市预防医学会提供支持

谁知盘中餐  
粒粒皆辛苦  
唐·《悯农》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯

上海东方卫视传播服务中心(上海市公益广告协调中心)