

上了年纪补钙不吸收？是没补对！

老人补钙是个长期的“系统工程”，建议大家多角度补钙。

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，而是做亡羊补牢的事情，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

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、肌肉力量训练等都补钙吸收有助益。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1000mg 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400mg)才能达到最低日需量。老年人日需量要大于1000mg，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道促进钙吸收。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。如强骨胶囊、骨疏康胶囊等。金天格胶囊所含成分类似虎骨，富含骨胶原蛋白和微量元素，对骨修复有帮助。





CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心，隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”，尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭，所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务，提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地，提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业服务——寻医问药，咨询送诊
康复治疗——针灸推拿，物理治疗
社工服务——福利申请，心理咨询
交通服务——舒适安全，购物出游
餐饮服务——高级厨房，新鲜美食
文化养生——琴棋书画，诗词歌赋，益智手工，舞蹈、合唱、油画等



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善，活动内容丰富多彩，欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训，提供就业机会，薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

