

# 老年人如何科学补钙

骨质疏松症是老年人常见的健康问题,它不仅影响生活质量,还可能导致骨折等严重后果。钙是骨骼健康的重要基石,科学补钙对预防骨质疏松至关重要。本文将为您详细介绍老年人如何通过饮食、生活方式调整以及必要时补充钙剂来有效补钙,远离骨质疏松的威胁。

骨质疏松症的发生与钙的摄入不足密切相关。老年人对钙的吸收能力随着年龄的增长而逐渐降低,骨密度逐渐下降,骨骼中的钙质流失加速,导致骨质疏松的发生,增加患骨折的风险。因此,科学补钙是老年人保持骨骼健康的重要措施。充足的钙的摄入量对于老年人来说至关重要,那么如何能保证充足的钙的摄入呢?

首先,食物补钙是最安全且易被接受的方式。奶及奶制品是首选的钙的来源,每250g牛奶约可提供250~300mg钙。酸奶含钙量也较高,适合乳糖不耐受者。建议老年人每天饮用

300~500毫升的牛奶,以满足钙的需求。其次是豆制品,豆腐、豆浆等豆制品富含钙质,且易于消化吸收,每天可适量食用。其他含钙丰富的食物包括虾皮、芝麻酱、海带、紫菜、黑木耳、干酪等,以及绿叶蔬菜如油菜、小白菜等富含钙质,同时含有维生素K,有助于钙的吸收和利用。坚果与种子如杏仁、核桃、芝麻等富含钙质,可以作为零食适量食用。应注意的是,适量的蛋白质摄入也对骨骼健康有益。蛋白质是骨骼组织的重要组成部分,有助于维持骨骼的强度和结构。因此,老年人在饮食中应包含适量的蛋白质来源,如鱼、肉、蛋、豆类等。

如果每天从食物中的钙摄入量不足,老年人可以考虑使用钙补充剂,应注意科学补充与服用。市面上有多种钙剂可供选择,如碳酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等。老年人应根据自身情况和医生建议选择合适的钙剂。钙剂最好在饭后服用,以减少对胃的

刺激,并提高钙的吸收率。服用剂量可参考《中国居民膳食营养素参考摄入量2023版》以及《原发性骨质疏松症诊疗指南(2022)》等相关推荐,原则上老年人的每日钙推荐摄入量(RNI)为800mg。但每天需要补充的钙剂量因个体差异而异,且需结合饮食、身体状况等考虑,一般来说,除饮食补充外,建议老年人每天补充500~600毫克的钙剂,以满足身体需求。补钙并非越多越好,不可过量补钙,过量补钙可能导致高钙血症、肾结石、增加心血管疾病的风险等健康问题。如果合并骨质疏松者补充剂量可比普通老年人适当提高。除了钙剂的补充,维生素D的补充也非常重要,维生素D有助于钙的吸收和利用,因此老年人在补钙的同时

也要补充维生素D。同时老年人应定期进行骨密度检查,以了解自身骨骼的健康状况,并根据检查结果调整补钙方案。

除了以上要注意钙的摄入量要充足外,还要注意生活方式的调整,以促进钙的吸收与利用,如增加户外活动,阳光中的紫外线有助于维生素D的合成,而维生素D是钙吸收的重要辅助因子。建议老年人每天进行适量的户外活动,如散步、园艺等。还应避免不良习惯,如吸烟、饮酒等。最后,预防跌倒也是老年人维护骨骼健康的重要措施。跌倒是老年人骨折的主要原因之一。因此,老年人应采取适当的措施,如改善家居环境、使用辅助器具、进行平衡训练等,以减少跌倒的风险。

骨质疏松的“克星”并非单一的食物或补剂,而是一个综合策略。均衡饮食、适量运动、增加户外活动、钙剂及维生素D的适量补充和跌倒预防等多方面协同,使老年人可以有效地预防和治疗骨质疏松症,维护骨骼健康,享受健康、活力的晚年生活。

(作者:黄淳 漳州第三医院 临床营养科 副主任医师)

# 自数胎动的方法

你真的会数胎动吗?在孕期,孕妈妈们会遇到很多的第一次,第一次听到宝宝的胎心,第一次感受到宝宝的胎动……那么说起胎动,是每个孕妈妈在孕期都会经历的感受,当感受这个小家伙在妈妈的子宫里第一次伸手、第一次踢腿、翻身冲击子宫壁。这样的感受对于孕妈妈来说一定是难忘的经历!没错,这就是胎动。那么,如何通过胎动来确定宝宝的健康呢?

## 什么是胎动

胎动是胎儿在妈妈子宫腔里的活动冲击到子宫壁的动作,即胎儿在妈妈子宫内的活动。胎动的次数多少、快慢强弱等表示胎儿的安危。怀孕满4个月后,即从第5个月开始母体可明显感到胎儿的活动,胎儿在子宫内伸手、踢腿、冲击子宫壁,这就是胎动。

## 胎动何时出现

自觉胎动开始的时间:一般在怀孕18~20周左右,孕妇开始感觉到胎动,但此时胎动的幅度较小,对于早期的胎

动,每个人的感觉也都不一样,有的感觉是肚子偶尔跳动一下,有的觉得肚子里有像吐泡泡一样的感觉,白天不明显,晚上自己和周围环境都安静了,可能才会感觉到,所以,请不用着急,大部分妈妈怀孕满4个月后,即从第5个月开始母体可明显感到胎儿的活动,胎儿在子宫内伸手、踢腿、冲击子宫壁,以后逐渐增多,在妊娠28~38周,是胎动最活跃的时期,临近足月,由于胎头下降到骨盆,胎动次数往往会减少,这是正常现象。

## 如何自数胎动

怀孕28周后,孕妇需要开始每天数胎动,以监测胎儿在宫内的健康状态。每天早、中、晚固定时间各数1小时。孕妇静卧或静坐,将两手轻放腹壁上体会胎动。每小时胎动次数大于3次,反映胎儿情况良好,也可将3次测得的胎动次数的和乘4,即为12小时的胎动次数。

## 胎动异常的表现及应对措施

胎动异常通常表现为胎动次数明显减少或频繁躁动。如

果孕妇观察到以下情况,应及时就医:

- 胎动次数减少:12小时胎动次数少于20次为异常,少于10次则表明胎儿有危险,可能存在宫内缺氧现象。
- 胎动频繁躁动:如果胎动长时间保持频繁,随后次数逐渐减少直至消失,这同样危险,提示胎儿可能正在遭受缺氧的威胁。在出现胎动异常时,孕妇应保持冷静,立即前往医院接受专业诊断。医生会根据具体情况进行评估和指导,以确保母婴安全。

## 自数胎动的意义

自数胎动不仅有助于准

妈妈及时了解宝宝的健康状况,还能增强母婴之间的情感联系。通过胎动,准妈妈们能够感受到宝宝的生命力,更加珍惜这段特殊的孕期时光。同时,自数胎动也是一种经济实惠的胎儿监护方法,能够为准妈妈提供额外的安心和保障。

在自数胎动的过程中,准妈妈们应保持耐心和细心。由于胎动受多种因素影响,个体差异较大,因此不必过分纠结于每次胎动的具体次数和力度。重要的是关注胎动的整体趋势和规律,及时发现并应对任何可能的异常情况。

自数胎动是每位准妈妈的必学技能之一。通过掌握这一技能,准妈妈们能够更好地了解宝宝的健康状况,为宝宝的健康成长保驾护航。

十月怀胎、一朝分娩。自数胎动是孕妇监测胎儿健康的重要手段,对于保障胎儿的安全和健康有着不可替代的作用。孕妇应从妊娠28周开始,每天定时数胎动,以便及时发现异常情况,确保胎儿顺利降生。孕期学会自数胎动是非常必要与重要的。

(作者:吴良红 厦门市海沧医院 妇科 主管护师)