

你的“钙”补对了吗?

本报记者 李嘉

流行病学调查显示,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%,65岁以上人群为32.0%。钙作为维护骨健康的基本元素,在预防原发性骨质疏松症中有重要作用。然而,具体应该怎么补以及补多少,很多人并不清楚。

近日,由中国药学会循证药学专业委员会牵头制订的《钙剂预防成人原发性骨质疏松症的临床实践指南》(下文简称《指南》)发布,基于国内外钙剂预防骨质疏松相关临床实践指南、系统评价和临床研究等,为不同人群使用钙剂提供了指导,具体如下:

50岁以下成年男性,建议使用钙剂。每日通过膳食摄入800毫克钙,在此基础上,通过钙剂补充至1000毫克。

50岁及以上男性,推荐使用钙剂。建议每日通过膳食摄入800毫克钙,再通过钙剂补充达到1200毫克。

绝经前女性(除妊娠、哺乳期女性),不推荐额外补充钙剂。建议每日通过膳食摄入800毫克钙,如果做不到,则通过钙剂补充达到800毫克。

绝经后女性,推荐使用钙剂。建议每日通过膳食摄入补充800至1000毫克,如果做不到,则通过钙剂补充达到800至1000毫克。

专家介绍,很多人饮食不均衡,含钙食物吃得少,导致钙摄入量不足。《指南》基于钙剂对不同人群预防骨质疏松症的研究证据,建议男性以及绝经后女性都要使用钙剂。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》建议,我国成人每日钙的推荐摄入量为800毫克,但历次全国膳食调查表明,我国人均膳食钙摄入量仅为400毫克



左右。因此,对于绝大多数人来说,最难的是如何通过膳食摄入800毫克钙。

富含钙的食物有以下几类:

一是奶制品,不仅钙含量丰富,而且吸收率好,是膳食中钙的最佳来源。其中,牛奶和酸奶的钙含量在100毫克/100克左右。酸奶含有一定量的添加糖,购买时注意查看营养成分表,尽量选碳水化合物低至12%的。

二是豆制品,北豆腐、南豆腐、豆腐丝、豆腐干等加工过程中用了含钙凝固剂,是钙的良好来源。其中,豆腐的钙含量为110至140毫克/100克。不过,并不是所有的豆制品都适合补钙,例如内酯豆腐、豆浆的含钙量就很低,分别只有17毫克/100克、5毫克/100克。

三是绿叶菜,这类食物热量低,并且富含有助钙吸收的维生素K、钾等营养素。

其中,小白菜、西兰花、油菜等深绿色叶菜,钙含量为50~130毫克/100克。需要注意的是,有些蔬菜(比如菠菜、苋菜、空心菜等)草酸含量较高,这种物质可与钙形成沉淀而降低钙吸收,因此烹调前最好先放入沸水中焯烫一下,去除部分草酸。

四是水产品,多数贝壳类钙含量高于200毫克/100克,鱼类为50至150毫克/100克。其中,石螺和田螺的钙含量均超过1000毫克/100克。

要想从饮食中补足钙,建议每日这样搭配:喝300至500克纯牛奶/酸奶;吃300至500克蔬菜,其中深绿色蔬菜占一半;1至2两豆制品,如豆腐、豆腐干等;1两鱼虾贝类。在此基础上,搭配适量粗粮、水果、鸡蛋、坚果等食物,这些加起来,很容易就能摄入800毫克以上的钙。

《指南》提出,如果不能通过膳食摄入

足量钙,就需要通过钙剂补充。专家提醒大家,选择和使用钙剂时要注意以下几点。

第一,选择适合自己的钙剂。碳酸钙含钙量高,需要在胃酸较多的环境中才能充分吸收,建议餐后服用,适合没有胃酸分泌障碍的人群;柠檬酸钙不依赖于胃酸,可以在空腹或餐后服用,适合老人等胃酸分泌较少的人群;乳酸钙、葡萄糖酸钙等含钙量较低,通常用于儿童或一些特殊需求的群体。

第二,注意服用剂量。人体对钙的吸收存在上限,每次补充500毫克以下较为适合,建议分2到3次服用,间隔数小时,以提升整体吸收率。钙的吸收依赖于维生素D的帮助,若通过饮食或日晒无法满足需求,可以选择含维生素D的钙剂,或同时补充维生素D。

第三,注意与其他药物和食物的相互作用。如果同时服用铁剂或者一些四环素类的抗生素,需要与钙剂至少间隔2小时。补钙期间,减少咖啡、浓茶、碳酸饮料等饮品的摄入。

专家提醒,在此基础上,饮食方面还要做到以下几点:

第一,适量吃肉。研究发现,吃太多肉会造成蛋白质过剩,增加尿钙流失。中国营养学会建议,成人每日畜禽肉类的摄入量为50~75克。

第二,少吃盐。盐摄入量越多,尿中排出钙的量越多,钙的吸收也就越差。每日盐的摄入量应该控制在5克以内,除了做菜少放盐,在选购食品时还要仔细阅读食品标签,选择钠含量低的产品。

第三,少喝酒。过量饮酒会使肝功能受损,从而使维生素D的代谢受到影响,不利于钙吸收。

市中心医院

为基层新生儿健康“把脉”

本报讯 记者李嘉、通讯员王春兰报道:为提升基层新生儿医疗服务水平,加强基层医护人员专业能力,11月20日,市中心医院新生儿科专家黄玲赴通山县妇幼保健院开展工作。

黄玲深入病房逐一查看病人,并对该院近期收治的新生儿病例进行了深入分析,深入浅出地讲解最新的诊疗思路和方法,确保当地医护人员能准确应对。

培训讲座上,黄玲深入剖析了新生儿低血糖的高危因素以及最新的临床管理指南,以理论授课与临床实践相结合的方式,深入浅出,条分缕析,内容针对性强,获得基层医护的一致好评。在互动环节,参会人员围绕指南细节、临床实践中



卫生健康
weishengjiankang

咸宁市卫生健康委员会协办

生理性远视也称为生理性屈光不正或发育性远视,是指儿童在生长发育过程中普遍存在的远视状态。这种类型的远视是正常的生理现象,通常会在儿童成长过程中逐渐减弱或消失。以下是关于生理性远视的详细解释:

一、定义与特点。1. 定义。生理性远视是指儿童由于眼球发育尚未完全成熟而导致的一种远视状态。在这种状态下,眼球的前后轴长度较短,使得光线聚焦在视网膜之后,导致看近处物体时模糊不清。

2. 特点:大多数儿童在出生时都存在一定程度的生理性远视。可逆性:随着儿童的成长和眼球的逐渐发育,这种远视状态通常会逐渐减轻或消失。正常性:生理性远视是儿童生长发育过程中的正常现象,一般不会对视力造成严重影响。

三、生理性远视的表现。1. 视力表现。远视程度较轻的孩子可能在日常生活中不会有明显不适,看远处物体时视力较好。当远视程度较重时,孩子可能会出现看近处物体时模糊不清的情况。2. 症状。眼疲劳:长时间看近处物体时容易感到眼睛疲劳、酸胀。眯眼:为了看得更清楚,孩子可能会经常眯着眼睛看东西。注意力不

集中:由于看不清近处的文字或图画,孩子可能会在学习或阅读时注意力不集中。

四、诊断与检查。1. 视力检查。通过视力表检查孩子的远视力和近视力,了解是否存在视力问题。2. 屈光检查。使用验光仪进行屈光检查,测量眼球的屈光状态,确定是否存在远视。3. 眼底检查。观察眼底情况,排除其他眼部疾病。4. 综合验光。医生会综合以上检查结果,判断是否为生理性远视。

五、处理与治疗。1. 观察与随访。对于轻度的生理性远视,医生通常会建议定期观察和随访,无需特殊处理。2. 配镜。对于远视程度较重的孩子,医生可能会建议配戴眼镜,以帮助孩子改善视力,减少眼睛疲劳。

3. 弱视训练。如果远视导致了弱视,医生可能会推荐进行弱视训练,帮助提高视力。

六、预防与注意事项。1. 定期检查。定期进行眼科检查,及时发现并处理视力问题。2. 合理用眼。避免长时间近距离用眼,注意休息,适当远眺。3. 养成良好用眼习惯。如保持正确的阅读姿势,使用合适的照明。

生理性远视是儿童生长发育过程中的正常现象,通常不会对视力造成长期影响。通过定期的眼科检查和必要的干预措施,可以有效管理和改善生理性远视。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

咸安区烟草专卖局走访调研卷烟市场

为进一步推进“让客户更满意,我们在行动”主题营销活动走深走实,近日,咸安区烟草专卖局主要负责人、分管领导以走访、座谈的形式带头下沉市场一线,围绕货源投放、卷烟价格、品牌培育、规范经营、库存动销、终端建设、拜访指导等重点,实地听取并收集零售客户的问题和需求,用心、用情、用力服务广大零售户。

通讯员 黄杨 摄



赤壁市烟草专卖局部署专卖冲刺收官工作

本报讯 通讯员吴琳报道:近日,赤壁市烟草专卖局召开会议,专题部署专卖冲刺收官工作。

会议强调,一要严守自身纪律规矩。专卖人员要加强自我约束,筑牢思想防线,以案明鉴,坚决杜绝“吃拿卡要”等违规现象的发生。二要严把市场监管关口。积极推进合理布局修订工作,严格许可证新办审查,进一步加大异常许可证的

清理力度,不断强化事中事后监管力度。三要严防真烟异常流动。引导零售户增强真烟异常流动风险意识,紧盯违规扰乱市场行为,严厉打击真烟异常流动,全力确保年末市场状态的稳定有序。

赤壁市烟草专卖局主办

关于警惕冒用我公司名义推销安装净水器的声明

广大市民及自来水客户:

近期,我公司在咸宁城区多个小区发现以“咸宁市二水自来水净化设备有限公司”名义张贴的《通知》。该《通知》打着改善自来水水质的幌子,误导自来水用户,推销净水设备,已造成恶劣影响,现为维护我公司和广大市民的合法权益,特郑重声明如下:

一、我公司在水质管理上严格按照国家CJ/T206—2005《城市供水水质标准》的规定进行出厂水质监测,我公司供水到户的水质符合国家GB5749—2022《生活饮用水卫生标准》的要求,请广大用户放心使用。

二、香城都市报、咸宁市卫生健康

卢梦遗失护士执业证书,编号:201442022504,特声明作废。

赤壁市财政局遗失在中国农业银行股份有限公司赤壁市支行开立的专用存款账户开户许可证,账户名称:法院诉讼费汇缴财政专户赤壁市财政局法院系统省级补助金内部过渡户,核准号:Z5362000029501,账号:695201040006664,特声明作废。

赤壁市财政局遗失在中国农业银行股份有限公司赤壁市支行开立的专用存款账户开户许可证,账户名称:法院诉讼费汇缴财政专户赤壁市财政局法院诉讼费汇缴财政专户,核准号:Z5362000029401,账号:695201040006631,特声明作废。

咸宁联合水务有限公司

2024年11月24日

受委托,兹定于2024年12月10日上午10:00时在咸安区公共资源交易中心会议室(咸安区金桂路99号区财政局附属楼3楼)公开拍卖如下标的,现将有关事项公告如下:

一、标的名称

位于咸宁市淦河大道温泉

购物公园北入口东侧一樓

第6号商铺(现经营爱家服

三年租期租,建筑面积70.27㎡,

起拍价:12万元/年,竞买保证金10万元。

以上的经相关部门批准,

标的详情见评估报告。

二、标的物展示时间、地点

标的物自公告之日起至

2024年12月9日(上班时间)在其所在地公开展示。

有意竞买者请到现场了解详情,本公司

不另行组织现场勘查。

三、竞买报名条件及报名时间:

依法设立的企业法人、具

拍卖公告

有完全民事行为能力的自然人

和其他组织均可申请竞买。

意向竞买人须于2024年12月9日下午16:00时前(以

到账时间为准)向指定账户足额交纳竞买保证金,并持有效

身份证件及竞买保证金付款凭证

证等到湖北泰诚拍卖有限公司

办理竞买报名手续方可取得竞买人资格。竞买报名截止时

间为2024年12月9日下午17时00分。

四、竞买方式:

1、首次公布的标的租赁年限

为3年,以首次租金作为起拍价,

以3年租金总成交价为成交金额。

2、此次租赁权转让,原承租人

应按规定同样办理竞买报名手

续,在同等条件下享有优先承租权。

3,如招租标的由原承租人

得,则租赁期限以原合同截止

时间为准开始计算,如标的由新

承租人竞得,则租赁期限的起始

日期以新签订的《房屋租赁合

同》约定为准。

4、拍卖成交之日起3个工作日内,承租人应与出租人签订《房屋租赁合同》,租赁期间内,出

租人、承租人享有的权利义务责

任和风险以及双方签订的《房屋租

赁合同》为准。

五、竞买保证金账户:

户名:湖北泰诚拍卖有限公司

账号:1768070104000807,

开户行:中国农业银行股份有限公

司咸宁温泉支行。

六、联系方式:

公司地址:咸宁市温泉路7

号2幢201室

联系人:15272706660(陈女士)

湖北泰诚拍卖有限公司

2024年11月26日

通城县第一中学关于解除胡佐岚同志事业单位人事聘用合同的公告

胡佐岚同志擅自离岗已累计超过20个工作日,依据《事业单位人事管理条例》文件精神,经通城一中党委会议研究并上报教育主管部门同意,决定拟予以解除其聘用合同、终止其人事关系。公告期间:2024年11月26日至2024年12月10日,如有异议,请胡佐岚同志在公告期

内主动与学校级教育主管部门及时联系。

联系电话:0715-4322525

学校:通城县第一中学

通城县教育局:0715-4866021