

# 三大认识误区让钙“背锅” 越限钙，骨质疏松和结石越易找上门

◆ 预防骨质疏松，每天多喝牛奶、多吃鱼虾就行？ ◆

这是门诊中，患者念叨最多的一句。“要知道，这个想法绝对是错误的。”  
据《2013年版NOF骨质疏松防治医师指南》中数据显示，年龄50-70岁的男性应每天摄入1000毫克钙，年龄51岁以上的女性和71岁以上的男性

每天摄入1200毫克钙。“就说健康的成年人，每天至少需摄取800毫克的钙才能满足机体需要，其中靠饮食进补的钙约200毫克左右。”任天丽说，而需要防治骨质疏松的人群，每天需摄入1200到1800毫克的钙，“单靠多喝牛奶、多吃鱼虾进补，吃得再多，除了吃

撑，摄入量仍是远远不够的。”  
因此，对于骨量减少、接近骨质疏松的人群，专家建议先到医院做骨密度检测，更准确把握自身骨骼强度情况，配合服用医用钙剂。此外，日常饮食中还应控制肉类和盐的摄入量，不吸烟、不饮酒，少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料。

◆ 钙片有副作用，补到一定量就可以停止？ ◆

今年60多岁的陆大爷逢年过节就会收到小辈孝敬的食补品，其中最常见的是钙片，他一直定时定量地吃着。一次广场舞，陆大爷听周围人信誓旦旦地说，钙片吃多了不仅会长结石，还会

有副作用，信以为真的他吓得回家赶紧停了。  
“钙是微量元素，是人体骨骼构成的重要原料，钙离子平衡在人体免疫系统中发挥着重要作用，因此终身摄入足

够的钙十分重要，骨质疏松患者更不能中断！”采访中，任天丽反复强调。此外，患者在服用钙片的同时还需要补充维生素D，以此促进钙更好吸收，提高肌肉力量，有效促进骨骼健康。

◆ 怕得结石或得过结石的患者，需注意限钙？ ◆

采访中，不少专家向记者感慨，在长期错误的网络宣传下，这已是大众对补钙认识的最大认识误区。  
“预防结石，很多人搞错了方向，关键要知道结石的成分，否则盲目限钙，毛病反而会找上门。”任天丽说，大众惧怕的胆结石，其实是胆固醇结晶，和钙不搭边。而肾结石的形成不在于钙摄入量多少，

主要是体内草酸浓度的高低。如果体内草酸浓度过高，即使不补钙，也会与骨骼中释放的钙形成草酸钙，限制钙的摄入并不能阻止结石的形成。  
更值得强调的是，低钙饮食虽然可以降低尿液中钙的排泄，却增加了草酸盐的吸收和其在尿液中的排泄，继发的高草酸尿可以增加结石的形成，从而造

成结石复发。如果适当补钙，食物中的钙除了一部分被小肠吸收，进入血液循环，其他不被吸收的钙则会到达肠道，与肠道中的草酸结合成草酸钙，进而随粪便排出体外，从而减少人体对草酸的吸收。  
“而且骨质疏松患者的规范治疗，国际标准要求补充的是碳酸钙，不能被其他钙类代替。”任天丽说。

## 教师群体 咽喉疾病高发

腹式呼吸发声可为嗓子“减负”

开学没几天，锡城一位教师在扯开嗓子维持学校纪律时，突然失声，到医院检查，原来是声带小结进展为声带息肉了，需要手术治疗。近日，记者从无锡市九院耳鼻喉科了解到，教师是咽喉疾病的高发群体，该科副主任医师邱景山提醒，像教师等用嗓群体，平时尤其要注意科学用嗓。

邱景山介绍，国内一项针对教师的统计显示，有超四成教师咽喉染疾，检出的咽喉疾病中，慢性咽喉炎、声带结节、声带息肉的患病率最高。如果在急性咽喉炎的时候还过度用嗓，发音猛烈的话，会使声带发生局部炎症反应而出现声带小结，一部分声带小结患者经过休息后还有好转的可能，而一旦声带小结长成声带息肉后，保守治疗无效就得手术。如声音嘶哑症状超过一个月，就应检查是否患了声带息肉，手术后仍要注意发音方法及避免过度发声，以防复发。如果年长者嘶哑长时间不愈，则要考虑恶性肿瘤的可能，需进一步排除。

有些教师感觉咽喉不适，就靠一个劲地清嗓子，这是不可取的，因为这种动作气流会猛烈地震动声带，进一步损伤声带。邱景山介绍，对于慢性咽喉炎、声带小结、声带息肉要规范化治疗。实际上除了教师，销售员、律师、司机等用嗓频繁人员，也是咽喉疾病的高发人群，应从日常科学用嗓的预防做起，说话要保持匀速，运用腹式呼吸发声减轻嗓子的负担，可以经常反向听者让嗓子得到休息；多饮白开水，保持喉咙湿润，以补充声带因长期使用而散失水分，积极治疗急性咽喉炎，避免转成慢性咽喉炎。如果老是想清嗓子，还得检查一下是否有反流性疾病、过敏症等。  
(卫文)

## 糖尿病病 做到防治融合

9月以来，石塘湾卫生院慢病科的工作人员走进各村卫生室，以义诊的方式为辖区内的糖尿病患者进行糖尿病眼部并发症筛查。该院自2018年起，成立以糖尿病防治为主的慢病科，配备了眼底照相机、糖尿病足检测仪、周围神经检测仪、尿微量蛋白分析仪、糖化血红蛋白检测仪、胰岛素泵等仪器设备，截至目前已为569名辖区糖尿病患者提供服务，并于2018年成功创建为无锡市特色专科。医院慢病科努力做好慢性病，特别是糖尿病并发病的早防早治，做到医防融合，保障辖区慢病患者的健康。  
(杨艳)

## 市泌尿外科会诊中心 开展专家联合会诊

9月12日—30日，无锡市泌尿外科会诊中心开展专家联合会诊。期间每周日上午特邀锡城知名泌尿外科专家仇学文教授、沈敏浩主任等开展前列腺增生、复杂性泌尿结石、泌尿系统肿瘤、肾积水、尿失禁、血尿等患者，可携带相关病历前往无锡嘉仕恒信医院咨询。据悉，无锡市泌尿外科会诊中心于2009年正式在无锡嘉仕恒信医院挂牌成立。作为无锡地区首个单科室专家的行业协会，会诊中心定期由无锡市三甲医院泌尿外科专家联合会诊，多次承办医学继续教育培训项目。  
(刘崇军)



名医出诊

□ 本报记者 王晓寻

受访专家：  
无锡市第二人民医院风湿免疫科主任 任天丽

日前，本报保健周刊一则《10年骨折10次，罪魁祸首是骨质疏松》的报道引发社会关注。记者了解到，自8月初，无锡二院开设全市首个骨质疏松专病专家门诊后，仅过去1个月，该专家门诊已在锡城众多骨质疏松患者间“口碑相传”。“每次专家门诊30个号，很快就挂满了，许多老年骨质疏松病人都是相伴而来。”无锡市第二人民医院风湿免疫科主任、骨质疏松门诊专家任天丽说。

谈到预防骨质疏松，越来越多的中老年人甚至年轻人都知道要补钙。但门诊中，任天丽也发现，对于如何正确补钙、补钙与结石的关系等话题，许多患者还存在三种常见的认识误区，无形中让钙元素“背了锅”。

## 市人民医院推出 心肺运动试验

日前，无锡市人民医院康复科推出心肺运动试验。即在特定的运动负荷下，通过收集受试者呼出的气体并加以分析，监测机体在运动状态下的各项指标，并同步心电图监测心电变化，综合评价心肺等器官系统的整体功能和储备能力。心肺运动试验主要用于评价冠心病患者的心肌缺血程度和心脏功能危险分级以指导监护和运动强度，马拉松等大运动量前评估最大运动负荷，判断慢性阻塞性肺病的临床预后及外科手术前后心肺功能等。因为一名肺移植术后患者在脚踏车上进行心肺运动试验。  
(晨曦文/摄)



## 市第二中医医院联合上海“红房子”开展宫颈疾病诊治 一年来 10 多名妇女避免子宫切除

## 治筋高手竟是“80后” 医生提醒：颈肩腰腿痛怪筋不怪骨

近日，患腰椎间盘突出突出的沈老伯听说易可中医医院骨科主任王杰水平较高，慕名求医，没想到王杰是一名“80后”美女医生。

王杰让沈老伯先躺下来，双手开始触诊。通过细致的手诊，她发现沈老伯的第二腰椎处有一个小硬块，之后看了片子。她说，这就是筋伤，尽管CT片上看不出问题，但此处筋伤正是导致沈老伯腰痛的原因。

王杰师从多名沪宁骨科大咖，经验丰富。她说，治肩腰腿关键在治筋，筋伤分“大筋伤”和“小筋伤”，通过双手基本能摸出来，再结合片子，就会得到更准确的诊断。别看王杰是个“80后”女生，但手指力量大，看病触诊厉害，患者筋有问题往往她能感觉到。她掌握了多种治筋技术，为众多的颈肩腰腿痛患者解决了痛苦。

近几年来，在多位沪宁专家的努力下，易可中医医院已形成了治疗颈肩腰腿痛的三阶段治筋体系，大大降低了手术率。王杰说，筋伤治疗中心最大的特点是遇到治疗瓶颈时，通过治筋，都会有所突破。治疗“大筋”运用高频电火花等技术，能将药物直达病灶，营养神经根，松懈粘连的组织。治“小筋”则运用筋膜刀探查，在不同的治疗阶段，运用不同的治疗方法，可缓解患者病痛。

对于颈肩腰腿痛，患者最大的担心就是手术了，而通过治筋，在一定程度上可以避免手术。王杰说，许多颈肩腰腿痛患者不需要手术，能保守治疗的尽量保守治疗，治筋是较好的保守治疗方法，能降低手术率，还能防复发。只有通过保守治疗3个月无效或已经出现瘫痪等状况时才考虑手术，这也是需要手术的严格标准。

据了解，无锡易可中医医院的每个骨科医护人员都要做“筋”的练习，王杰说这是养筋的一大利器，如今很多患者也加入进来。9月15日上午，王杰主任将为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、椎管狭窄、膝关节炎、骨性关节炎、骨质增生、风湿类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛、股骨头坏死等患者提供咨询，在需要者可提前预约。  
(李俊)

30多岁的张女士在锡城一家大医院查出宫颈高级别鳞状上皮内瘤变，俗称宫颈高级别鳞状上皮内瘤变，医生建议她切除子宫。还怀二孩的她顿时五雷轰顶。今年初，她来到市第二中医医院，来自上海红房子妇产科医院的专家隋龙为她保住了子宫，如今她已顺利怀上二孩。该院从去年8月起联合上海红房子妇产科医院宫颈专家团队成立了“阴道宫颈诊治中心”，一年来10多名妇女免于子宫切除。

据市第二中医医院妇科主治医师王敏慧介绍，上海红房子妇产科医院在宫颈疾病的诊治方面技术领先，以

往有患者到上海去治疗，专家号往往一号难求。该院与上海红房子妇产科医院宫颈科联合启动“阴道宫颈诊治中心”后，锡城市民只需要花几十元挂号费，就能轻松挂上上海专家号。上海红房子妇产科医院宫颈科目前有12名专家每周六轮流来锡坐诊。喜怀二孩的张女士已多次来这里看上海专家了。今年初被一家大医院建议切除子宫后，经过上海专家诊断，她接受了LEEP刀锥切宫颈病变部位，并用了一些药物，从而保留了子宫。后来，张女士检查HPV值已经从阳性转为阴性。目前，对于宫颈高级别鳞状上皮内瘤变患者，该院都想方

设法为患者保住子宫，一年来，像张女士这样免于切除子宫的患者已有10多名。

“上海专家每周来锡坐诊带教，再加上我们到上海进修，提升了我们的诊疗水平！”王敏慧介绍，现在在阴道镜诊断、LEEP刀锥切治疗宫颈疾病、激光治疗宫颈炎等方面也积累了比较丰富的临床经验，即便不是周六，宫颈疾病的门诊量也攀升，一年来诊治1500多人次。“我们希望无锡的宫颈疾病患者，遇到疑难杂症都能够在这里解决，既缓解了上海医院的压力，又方便了无锡患者。”隋龙说。  
(卫文)

## 儿童谨防秋季腹泻

新学期，学生秋季腹泻也开始蠢蠢欲动。对此，市儿童医院消化科主任林琼提醒，应做好预防措施，注意饮食卫生，同时建议婴幼儿接种五价轮状病毒疫苗，这是最有效的预防措施。

林琼说，秋季腹泻是轮状病毒肠炎的俗称，6个月至24个月的婴幼儿高发，常见于每年的10月至次年2月，主要以粪-口途径传播，病毒颗粒在空气中也可能以气溶胶形式存在，故也可经呼吸道传播。典型症状为呕吐、发热、蛋花汤样大便，常常会导致脱水、电解质紊乱、代谢性酸中毒、肠套叠等并发症，甚至其他脏器的损害。由于它传染性强，如果孩子上了学，一人中招，可能会全

班感染。因此做好预防很重要。林琼建议，平日要勤洗手、勤换衣被，清洗消毒玩具和餐具，不去人群密集的公共场所，保持室内空气新鲜、流通，避免接触腹泻病人。

儿科专家提醒，孩子及家长不要购买小商店、路边摊的“三无”食品；生食瓜果一定要洗净消毒，尽量去皮食用；不生食水产品，如龙虾、醉虾、醉蟹等；适时、适量进食，不贪吃；周末或节假日外出就餐要到有卫生许可证的正规餐厅；养成良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手，尽量使用公筷、公勺；一日三餐规律进食，不挑食，不偏食。  
(扬帆)