

杨幂自曝右侧胳膊“钙化”

不同部位的钙化意味着什么?

近日,演员杨幂在接受《时尚芭莎》最新采访时透露:此前滑雪时发现右胳膊难抬起来,去检查发现有些地方已经钙化。不少网友疑惑,胳膊部分钙化是什么意思?有的表示自己也曾曾在体检报告中看到过“钙化”二字。那么,钙化是什么意思?该如何预防呢?

体检报告上的“钙化”是什么意思

事实上,在X线片、CT、钼靶、超声报告中,常常会出现“钙化”或“钙化灶”的字样。钙化,是指人体内的钙离子以磷酸盐或碳酸盐形式,发生沉积的过程。很多钙化是在人体病变修复过程中形成的,整个过程和伤口愈合结疤类似,通常表现为钙盐沉积在受损组织中,使这些组织变得坚硬。

有些钙化本就是人体正常生理过程的一部分,比如头颅内的松果体(生物钟调控中心)钙化,一般2岁开始就可能发生,到了青少年时期发生率为40%,40岁后发生率高达70%。

人体绝大部分组织和器官内都可能出现钙化,比如头颅的脑膜、基底节区,胸部的肺、肋软骨、胸骨剑突,腹部的肝脏、肾脏,以及甲状腺、乳腺和前列腺等腺体,还有遍布身体的大多数动脉和静脉血管。钙化存在的广泛性也使得它成为体检和平时检查中影像学报告上的“常客”。

哪些原因会引起钙化

钙化不是疾病,而是一种体征,是否影响健康要根据其出现的部位、影像学特点、患者临床表现来确定。钙化的发生主要与以下因素相关。

1. 年龄 随着年龄增长,钙化现象会更为常见,这与自然的衰老过程有关。一般来说,组织和器官功能逐渐退化,钙盐沉积会慢慢增加,从而导致钙化。

2. 生活方式 首先,高盐饮食会导致钠摄入过量,从而限制钙代谢,增加钙沉积。其次,吸烟会损伤血管内皮细胞,影响钙的吸收和利用,从而增加血管钙化

风险。最后,酗酒和血压控制不佳,可能促进血管粥样硬化,并导致钙化。

3. 疾病 某些慢性疾病可能诱发钙化,如糖尿病长期未得到有效控制,会导致高血糖和代谢紊乱,并影响肾脏对钙的排泄和代谢,引起钙化。另外,疾病的修复和愈合也可能导致钙化,比如结核性肺炎病变区域的组织,可能在炎症后的修复过程中形成钙化。

不同部位的钙化意味着什么

1. 肺部钙化 一般来说,肺部的单个或少量钙化灶多为陈旧性病变遗留,通常无需特殊治疗,定期复查观察即可。但如果钙化灶较大或数量较多,伴有其他异常表现,如咳嗽、咳痰、咯血、胸痛等,则需要进一步检查。

2. 甲状腺钙化 粗大的钙化多为良性病变,但如果是微小钙化,尤其是伴有其他超声特征,如低回声、边界不清等时,提示恶性病变的风险增加,需进一步检查(如穿刺活检)明确诊断。

3. 血管钙化 血管钙化是动脉粥样硬化等血管疾病的表现之一,可能增加心血管疾病的风险。需要通过控制血压、血脂、血糖等危险因素,以及改善生活方式来进行干预。

4. 乳腺钙化 乳腺钙化大多是衰老引起的腺体萎缩、良性增生性病变、创伤性脂肪坏死、恶性肿瘤等多种因素导致。典型的良性钙化呈现粗棒样、圆形或环形,可疑钙化通常呈段样、集群样分布或细线样分支状。

5. 前列腺钙化 前列腺钙化大多是前列腺炎或前列腺增生导致前列腺分泌物阻塞引起的。前列腺钙化一般没有明显症状,伴有慢性前列腺炎者可能出现慢性

盆腔疼痛。若没有尿频、尿急、排尿困难等症状者,无需特殊治疗,定期随访前列腺超声即可。

6. 肝脏钙化 肝脏钙化最常见的原因是炎症,多由感染和寄生虫引起,此外,肝血管瘤、肝细胞癌等恶性肿瘤也会导致钙化。肝脏钙化大部分是良性的,定期复查即可。

如何预防钙化

有些钙化是自然现象,无法预防,也无需预防,我们要做的是管理好自己的心态,避免因钙化而焦虑。有些钙化与疾病相关,与其说预防钙化,不如说预防疾病,而预防疾病的关键在于保持健康的生活方式以及对潜在风险因素的管理。

1. 戒烟限酒 吸烟和酗酒都会损害血管健康,加速动脉硬化和钙化的进程。同时,烟酒对肺、肝等器官的损害也可能增加这些部位钙化的风险,因此,养成良好的生活习惯,远离烟酒,有助于减少钙化的发生。

2. 定期体检 定期体检可以及时发现潜在的钙化问题,尤其对于高危人群,如有心血管疾病、糖尿病、肾功能不全等基础疾病的患者,通过定期检查,早发现早治疗,避免钙化导致的进一步健康问题。

3. 注意血管的日常保养 因为动脉钙化与心血管疾病息息相关,所以控制胆固醇、血压和血糖水平至关重要。建议减少高脂、高盐、高糖的饮食,尤其是避免油炸食品和加工食品。同时,坚持适量运动,每天保持30分钟的有氧运动有助于改善血液循环,保持血管弹性。

航空总医院影像科
副主任医师 申太忠

何为“老年综合征”?

随着人口老龄化,老年人的健康问题也得到社会更多关注,但很多人对“老年综合征”这个名词还是比较陌生,大部分老年综合征患者甚至错误地认为这是正常的衰老过程,导致延误最佳诊疗时机。那么,什么是老年综合征?

什么是老年综合征

老年综合征并非特指某一类疾病,而是各类复杂病症的总称,是由多种病理过程或多种诱发因素导致的具有同一临床表现特点的老年病症。这种病症会严重损害老年人的生活能力,降低生活质量,缩短预期寿命,常见的包括痴呆、头晕、谵妄、跌倒、失眠、压疮、疼痛、尿失禁、便秘、衰弱、肌少症、吞咽障碍、多重用药等。

老年综合征的诱因有哪些

长期受到环境刺激、营养不足、缺乏锻炼、患有慢性疾病(如高血压、糖尿病、冠心病)、不良的生活习惯(如吸烟、过度饮酒)等都可能加速老年综合征的发生。加上老年人的生理储备能力下降,身体对各种损伤和疾病的恢复能力减弱,使得老年综合征的发展更为迅速。

如何诊断老年综合征

老年综合评估(CGA)是以一系列评估量表为工具,从疾病、认知、情感、生活能力、生活环境、社会支持系统和信仰等多维度对老年患者进行全面评估,以明确可以干预的目标,指导个体化、恰当的医护干预。包括多项躯体功能评估、心理精神状况评估、社会行为能力评估、环境评估、生活质量评估、饮食健康评估等量表。

如何预防老年综合征

1. 定期体检,及时发现和处理潜在的健康问题。
2. 适度运动,减缓肌肉的流失,锻炼平衡性,降低摔倒的风险。
3. 合理膳食,保证足够、全面的营养摄入,以维持身体健康。
4. 家人给予足够陪伴,并关注老年人的情绪变化,有负面情绪时及时排解,必要时寻求心理医生的帮助。
5. 根据具体情况,个体化合理使用药物,以缓解症状和改善生活质量。

天津中医药大学第二附属医院
王玉杰

慢性疼痛的自我管理

慢性疼痛是指持续3个月以上,且无明确组织损伤的疼痛。它的表现往往不仅是疼痛,还会伴有身体功能的衰退。慢性疼痛患者几乎都伴有日常活动功能受限,严重影响日常活动、休闲、社交、睡眠和生活质量。在临床上,有效的疼痛自我管理不仅可以控制疼痛、提高生活质量,还有利于缓解这类患者日益增长的医疗服务需求与卫生资源相对不足之间的矛盾。具体来说,可从以下几个方面入手。

1. 合理用药 慢性疼痛的治疗强调个体化多模式综合疗法,药物治疗是基础。患者可在专科医

生的指导下,科学选择镇痛药、确定合理的药量、简化用药方案、减少用药频次,从而减轻不良反应。患者应遵医嘱按时服药,避免滥用或依赖药物。

2. 疼痛自我评估 患者对疼痛的自我评估是重要环节。进行疼痛评估时,主诉是唯一可靠的指征,疼痛视觉模拟评分表是应用最广的单维测量工具。医护人员需全面、动态评估疼痛,同时注意患者的精神状态和社会心理因素。

3. 生活方式管理 患者应选择清淡、易消化、营养丰富的食物,保持营养均衡,避免进食刺激性

强的食物。在疼痛可承受范围内进行适当运动,如瑜伽、散步等,以促进血液循环,缓解肌肉紧张,但要避免剧烈运动,以免加重疼痛。养成良好的睡眠习惯,保证充足睡眠。

4. 心理管理 慢性疼痛患者常伴有心理和情绪的改变,护士、家人或朋友应给予患者陪伴和关心,在精神、情感上安慰鼓励。患者也可采用深呼吸、冥想等方法缓解疼痛压力,或积极分享自身感受,必要时可寻求专业帮助。

湖南中医药大学第一附属医院
疼痛科 孙雪琴