

女性在围绝经期如何补钙

文 / 北京王府中西医结合医院 李萍

关键词: 围绝经期女性; 科学补钙; 维生素D; 骨健康

女性在围绝经期很容易因缺钙而出现骨质疏松, 对这一常见问题我们需要重点关注。本文从药师视角出发, 结合临床实践与生活实际, 为大家详细梳理围绝经期补钙的注意事项, 助力守护骨骼健康。

一、补钙方案何时启动

围绝经期女性雌激素水平显著下降, 骨骼中的钙会加速流失, 每日流失量可达30~50 mg。因此, 围绝经期女性应在月经周期发生紊乱、身体出现潮热等围绝经期症状时, 就开始补钙。

除了密切关注围绝经期症状, 骨密度检测也能直观反映骨骼中的钙储备情况, 建议45岁以上的女性每年进行一次检测。当骨密度T值低于-1.5时, 就意味着骨骼钙储备不足, 此时需同时补充钙剂与维生素D, 以延缓骨量流失。

二、如何科学选钙

1. 无机钙与有机钙

钙剂主要分为无机钙与有机钙两大类, 二者各有特点, 需根据自身情况选择:

- 碳酸钙(无机钙): 含钙量高, 约为40%, 但溶解需要胃酸的辅助。因此, 这类钙剂适合消化功能正常、无胃肠道疾病的人群; 胃溃疡、胃酸分泌不足的人群服用后可能出现胃部不适的症状, 不建议选用。

- 柠檬酸钙(有机钙): 含钙量约为21%, 性质温和, 对胃肠道刺激性小, 即使是胃酸分泌较少的人群也

能较好吸收。建议在饭后1小时服用, 减少对胃肠道的影响, 提升吸收效果。

2. 控制补钙剂量, 避免过量风险

补钙需遵循“适量补充”原则, 每日总补钙量不宜超过1200 mg。同时, 单次补钙剂量不宜超过600 mg, 因为人体对钙的吸收存在上限, 单次过量补充时, 多余的钙会随尿液排出, 无法被人体利用, 而且还可能增加肾脏结石的发生风险。

三、维生素D是关键

维生素D是钙吸收的重要辅助物质, 缺乏维生素D时, 钙的吸收效率会大幅降低。因此, 建议围绝经期女性每日补充维生素D 800~1200 IU, 可通过饮食补充与日晒结合的方式实现。

血清25-羟基维生素D检测是评估维生素D营养状况的重要指标。当检测结果低于20 ng/mL时, 说明维生素D摄入不足, 需在医生指导下加大补充剂量。补充3个月后可复查, 确保维生素D水平恢复正常, 从而保障钙的有效吸收。

四、补钙时间如何选

1. 睡前服用效果更佳

夜间人体血钙浓度处于低谷, 此时骨骼会加速吸收钙以补充血钙, 因此睡前1小时服用钙片, 能为骨骼提供充足的钙源, 有效减少夜间骨流失。需要注意: 服用后不宜立即平躺, 以免引发反酸症状。



2. 避开影响吸收的“冲突时段”

服用铁剂（用于治疗贫血）或抗菌药物（如左氧氟沙星）时，与钙片的服用时间需间隔2小时以上，因为钙与铁、抗菌药物会相互影响，降低彼此的吸收效率。正在服用胃药（如奥美拉唑）的人群不宜选择碳酸钙，因为胃药会抑制胃酸分泌，导致碳酸钙难以溶解，影响吸收，建议更换为柠檬酸钙。

五、补钙常见的不良反应

1. 便秘

部分人群服用碳酸钙后可能出现便秘症状，这是钙剂在肠道内滞留，影响肠道蠕动所致。若出现此类情况，可更换为刺激性更小的柠檬酸钙。同时，建议每日饮用2 L水，以促进肠道蠕动，缓解便秘。

2. 尿液异常

当尿液颜色加深、出现结晶时，可能是尿钙过高的信号，此时应及时就医调整补钙方案，避免钙在肾脏沉积形成结石。

六、重要的辅助方式

1. 食物补钙

日常饮食中可多摄入富含钙的食物，例如：

- 牛奶：每日饮用1杯（200 mL）牛奶，可补充约200 mg钙。

- 豆腐：豆制品是优质的植物性钙来源，不仅美味，还能有效补充钙质。

2. 运动辅助

运动可对骨骼产生机械刺激，促进骨骼代谢，增强骨骼的机械强度，让骨骼更坚固。

七、特殊人群的补钙策略

1. 肾结石患者

肾结石患者不必因担心结石复发而拒绝补钙，因为长期缺钙会导致骨骼脆弱，进而增加骨折风险，这个更值得关注。此类人群建议选择柠檬酸钙，每日补钙量控制在800 mg左右，同时每日饮用2.5 L水，促进钙从肾脏顺利排出，避免沉积形成结石。

2. 糖尿病患者

部分钙剂为改善口感会添加蔗糖（如葡萄糖酸钙），糖尿病患者服用后可能出现血糖波动，因此应该选择无糖型柠檬酸钙，或通过摄入无糖酸奶、豆制品等食物来补钙。

最后提醒：补钙并非一蹴而就的事，需要长期坚持并定期监测。建议每半年检测一次血钙、尿钙，每年复查一次骨密度，根据检测结果调整补钙方案。另外，还可以咨询药师获取专业指导，让补钙更科学、更有效。

药物与人

本文编辑：李修坤