

别让骨胶原流失带走骨骼健康!

——专家谈骨骼健康:钙与骨胶原的双重流失

女性年过40,会发现皮肤逐渐失去弹性与光泽,皮肤衰老问题日益明显。很多女性都知道这样的问题是源自肌肤中胶原蛋白的流失。那你是否知道,人到中年,流失胶原的不仅仅是人的皮肤,骨骼也会流失骨胶原呢?随之而来的问题就是,骨骼健康除了大家都已经熟知的补钙之外,是不是还要应对骨胶原流失这一问题呢?全球钙补充剂领先品牌钙尔奇,针对这一问题,诚邀中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病委员会副主任委员、国际骨质疏松基金会科学顾问委员会(IOF-CSA)委员林华主任为广大女性带来全新的健骨理念——针对骨骼流失骨胶原的应对措施,我们呼吁大家“骨骼不仅需要钙,由矿物质组成的韧骨元素的补充也同样重要”!

□快报记者 张弛

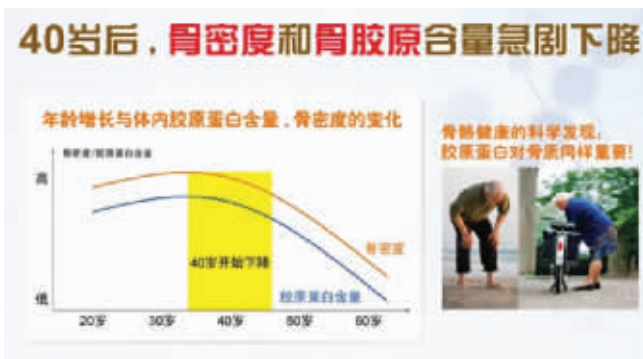
骨骼健康,警惕骨胶原流失!

众所周知,随着年龄的增长,随之出现的腰酸背痛、容易抽筋等现象,是骨骼流失钙质的表现。然而,林主任提醒,年过40,骨骼中流失的不仅有钙,还有骨胶原,骨密度下降的同时,骨骼还会变脆!科学研究已经证实,骨骼中物质流失量的80%为

骨胶原,仅20%为钙盐,骨骼失去骨胶原的支持,骨结构变得脆弱,进而引发骨质疏松、骨折等一系列骨骼疾病。

骨胶原,又称“构造蛋白质”,是人体骨组织、关节软骨、韧带、骨小梁的组成成分。身体所吸收的钙盐必须依附在骨胶原的作用下才能大量沉积于骨骼中。因此,骨胶原就像骨骼中的钢筋,促进钙盐在骨骼上的沉积,起到修复骨组织、改善骨质疏松症状、促进健康的作用,它是维持骨骼韧性和提供骨骼营养的重要物质。

骨胶原每天都在新陈代谢,但随着年龄的增长,人体合成骨胶原的能力大大下降,体内的骨胶原蛋白流失严重,骨骼中缺少了“钢筋”的支撑,钙就不能有效沉积在骨头上,致使骨密度下降,骨骼变脆,引发骨质疏松、骨折等一系列骨科疾病。因此,对于中年女性以及部分骨病患者



来说,仅补钙往往还不够,还必须重视并有效应对骨胶原的流失,才能避免骨科疾病的发生。

强加韧的健康骨骼=1/3骨胶原+2/3钙盐

骨骼是由2/3的钙盐与1/3的骨胶原构成的。钙使骨骼坚硬,而骨胶原分布在人体的肌腱中、关节连接的软骨组织和结缔组织以及皮肤的真皮层中,具有高度抗张能力,是决定骨骼、软骨、肌腱、韧带以及皮肤角质、血管等组织柔韧度和弹性强度的重要成分,因此,骨胶原的主要作用是让骨骼富有弹性和韧性。钙盐与骨胶原,两者相辅相成,才能让我们拥有兼具强度与韧度的骨骼。

补钙的同时,莫忽视由矿物质组成的韧骨元素的补充

怎样有效应对骨骼中骨胶原的流失呢?研究表明,一些由

矿物质组成的韧骨元素,如镁、锌、铜、锰,对骨骼人体合成骨胶原起到了关键作用。林主任建议,注意定期摄取这些韧骨元素,可有效促进骨胶原的形成,补充骨骼中因年龄引起的骨胶原流失,有助于骨骼回复强韧。当然,一些补钙产品已经基于这样的问题,在钙片中特别添加了这些对骨骼有益的由矿物质组成的韧骨元素,在补钙的同时,促进骨胶原的形成。

全球钙补充剂领先品牌钙尔奇,长期致力于给消费者提供更健康的骨骼,在2012年进入中国市场20年之际,就突破性地推出了升级产品——金钙尔奇,除了保留了高浓度钙和维生素D₃的优势配方外,更添加了镁、锌、锰、铜所组成的韧骨精华,在充足补钙的同时,帮助促进骨胶原的形成,使骨骼强健而坚硬,柔韧而抗压,骨骼健康升级,尽享年轻活力的生活!

寻找有助于早期诊断的肝癌标志物

肝癌在我国已上升为第二位癌症杀手。早期发现、早期诊断、早期治疗会极大地提高生存率。

南京市第二医院检验科为了提高肝癌的早期诊断率,该科主任王念跃主任决定开展γ-谷氨酰转肽酶同工酶II的检测。该院检验科王念跃主任介绍,肝癌特异性GGT-II区带不仅对PHC诊断具有较高的敏感性和特异性,而且也是肝癌相对早期诊断的有用指标,对判断肝癌的手术疗效和预后具有重要价值。动态监测GGT同工酶有助于了解肝外恶性肿瘤的肝转移。目前临床肝癌标志物检测以甲胎蛋白(AFP)为主,但由于我国肝癌患者中有30%-40%左右AFP呈阴性,导致这部分患者被漏诊,部分肝硬化病人会长期出现AFP达到上千,但多年都没有肝癌的迹象;20%左右的晚期肝癌病人,直至病故前AFP仍不超过10。所以寻找更加有效,特别是有助于早期诊断的肝癌标志物及检测方法尤为重要。

多年来,国内外众多专家学者经过临床研究、筛选发现,γ-谷氨酰转肽酶同工酶II(GGT-II)是AFP以外的最佳肝癌标志物。其阳性率可达90%以上,而在良性肝病中的假阳性率仅为3.1%,孕妇、肝外肿瘤及健康人群均为阴性;在肿瘤直径<3cm的小肝癌中其阳性率可达80%;AFP阴性患者GGT-II阳性率也可达到78.67%-85%;综合评价GGT-II诊断PHC的敏感性为94%,特异性为97.1%;对PHC早期患者,有报道称GGT-II可出现在影像学提示肝癌之前,且没有任何临床肝癌证据时,提示GGT-II对肝癌具有早期诊断意义。

通讯员 嵇旭东 张永臣
快报记者 金宁

