

钙化是体检报告中的一个高频词,在人体很多重要器官中可以检测出,比如肺、甲状腺、乳腺、前列腺等。但很多人对此不甚了解,看到“钙化”这两个字,会担心自己是不是得了什么严重疾病。

钙化是怎么形成的?什么样的钙化需要重视?来听专家怎么说。

# 体检报告上的“钙化”是啥意思?

## 大部分器官可能出现钙化

钙化,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”。

## 钙化不是疾病,而是体征

航空总医院影像科副主任申太忠介绍:“钙化不是疾病,而是一种体征。”钙化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。

通过检测钙化的发生位置和程度,医生可及时发现和诊断疾病,了解病情进展,评估治疗效果。钙化的发生与多种因素相关。

### 年龄

随着年龄增长,体内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。

### 生活方式

高盐饮食会导致钠摄入过量,从而限制钙代谢,增加钙沉积。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。酗酒和血压控制

### 受访专家

中南大学湘雅医院泌尿外科主任医师 陈敏丰  
航空总医院影像科副主任 申太忠

不佳,可能促进血管粥样硬化,并导致钙化。

### 疾病

某些慢性疾病可能诱发钙化,比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。

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,就可能在炎症后的修复过程中形成钙化。

## 4种常见钙化如何应对

钙化几乎可以出现在人体任何器官或组织中,尤其是甲状腺、乳腺、前列腺、冠状动脉,且良性及恶性疾病中均可发生。

### 1、甲状腺钙化

在甲状腺疾病中,恶性病变(如甲状腺癌)和良性病变(如结节性甲状腺肿)均可能存在钙化灶。甲状腺钙化大致可分为微钙化、粗大钙化和边缘环形钙化。

微钙化通常小于2毫米,表现为点状、针尖样、沙粒状钙化,在甲状腺乳头状癌患者中常见,但也并非有了这种钙化就是癌。

粗大钙化表现为片状、弧形或其他不规则形钙化,通常发生在良性结节性甲状腺肿患者中。

边缘环形钙化,一般出现在良性结节中。

### 2、乳腺钙化

乳腺的钙化灶约80%属于良性,20%的概率是恶性病变。临床上,细小、颗粒状、成簇的微钙化点,也有可能是乳腺癌早期的重要表现。

当钙化形态提示恶性,并伴有乳腺肿块时,可直接做手术和病理检查。没有肿块,而钙化形态怀疑恶性时,最好在X线定位、B超引导下进行乳腺微创活检手术,准确切除钙化灶。

若认为是良性的,则定期做钼靶和B超复查,看有无变化发展。乳腺钙化一旦形成,是不会消失的,只要不是恶性病变,不必担忧,定期复查即可。

### 3、前列腺钙化

前列腺钙化,指在前列腺组织中出现的钙盐沉积现象,可能与前列腺增生、尿盐沉淀、前列腺反流及感染等有关。

中南大学湘雅医院泌尿外科主任医师陈敏丰表示,对于无症状的前列腺钙化,通常无需特殊治疗,只需定期随访和复查。

如果伴有尿频、尿急、尿尿等症状,应及时到泌尿外科检查,并根据医生建议进行规范治疗,日常保持心态平和,戒烟戒酒,多喝水,少吃辛辣刺激性食物,不要熬夜和久坐。

### 4、冠脉钙化

冠状动脉钙化常发生在有冠状动脉粥样硬化斑块形成的部位,是冠状动脉粥样硬化的重要标志,严重冠脉钙化预示着患者发生心梗的风险较高。

如果能将血压、血脂、血糖等控制在理想范围内,养成良好的生活习惯,减少发病的危险因素,能最大程度地预防冠脉钙化,延缓病变进展。

申太忠提醒,除了及时揪出恶性病变,采取针对性干预措施外,澄清有关钙化的误区同样很重要。

钙化不是钙过量所致,人体能自动调节体内钙含量,多余的钙不会被吸收,而是会直接排出体外。因此,为了避免钙化而谨慎补钙或不吃含钙食物完全没必要。

钙化并非“中老年专属”。年轻人出现钙化无需过度焦虑,及时诊断排除病理问题、定期复查监测即可。

据生命时报

不少人深陷疲劳感之中,觉得可能是秋乏了。慢性疲劳和秋乏都有身体疲倦、乏力的感觉,但仍有区别,不仅要正确识别,还要学会调理。

# 别把慢性疲劳当秋乏

金燕 广州中医药大学第一附属医院治未病科主治医师

## 秋乏:季节性,可调整

“秋乏”是正常的生理现象,不属于疾病,通常与季节变化有关,特别是在夏末秋初,随着天气转凉,人体需要适应新的气候条件,往往会出现疲倦、乏力、不想活动等表现,而且程度较轻,随着调整作息、饮食、运动等生活习惯,身体适应了季节变化,症状会逐渐减轻或消失,这种疲乏是暂时的。

## 慢性疲劳:持久性,休息无用

慢性疲劳通常持续6个月以上,而且症状不会随休息而明显改善,可能伴随睡眠障碍、认知功能障碍、肌肉酸痛、关节痛、头痛、消化不良等多个系统不适,严重时会影响日常生活和心态。



## 中医5招调整疲乏

### 1、外治:日间采阳驱湿浊

秋季阳光稍有和缓,可以在日间晒背,通过督脉蓄积阳气,让充足的阳气驱赶盘踞在身体的湿浊阴气,让人精神饱满,面色红润,心态积极,尤其适合久坐、活动不足、脾胃运化不畅、阳虚体寒、手足不温的人群。

### 2、食疗:五指毛桃搭山药

五指毛桃具有健脾补肺、行气利湿、舒筋活络的功效,山药可以同时补益脾、肺、肾三脏。将五指毛桃、山药、小米(或大米)煲成浓稠的粥,调味食用,每周2~3次,能够发挥健益气、滋阴润燥等功效,改善脏腑功能不足的疲劳感。

### 3、穴位:按摩两穴解疲乏

关元(脐中下3寸,前正中线上)、百会(头顶正中,前发际正中直上5寸)两个穴位,具有补虚培元、提神醒脑

的作用,若想缓解疲劳,不妨每天每穴按压3~5分钟,以局部有酸胀感为宜,达到提神解乏的目的。如果疲乏困倦较重,可每天按压多次。

### 4、按摩:摩提拉耳朵健体防病

掌心前后摩擦耳廓正反面20次,可对全身进行保健,疏通经络、振奋脏腑、强身健体。以拇、食指上下摩擦耳轮20次,可防治颈肩腰腿痛、头痛、头晕等。提拉耳尖20次,有镇静、止痛、抗过敏、清脑、明目等功效。揪拉、摩擦耳垂20次,可防治头晕、视疲劳、耳鸣等。

### 5、休息:闭目养神复精力

中医讲“目受血而能视”,对于经常熬夜或劳作无度的人群来说,闭目养神能够减轻对肝血的消耗,有助于减轻日间的疲劳感、恢复精力体力。在闭目养神的同时,还可以配合深呼吸或冥想,有助于放松身心。

据广州日报