

演员杨幂体检引发热议：“钙化”是什么？普通人需要去查一查吗？

专家进行科普：年轻人运动要适度

演员杨幂近日透露,此前滑雪时发现右胳膊难抬起来,去检查后确诊“部分钙化”,并以“我变身了”的乐观态度面对。此事引起许多广州市民关注,他们报料称,“钙化”二字也曾出现在自己的体检报告中。“钙化”是什么?新快报记者昨天采访了有关医疗专家。有专家表示,为了保护骨关节,需要保持适度运动,千万不能超负荷,尤其是年轻人。

1 “钙化本身不是一种疾病”

专家们表示,“钙化”是指人体组织内出现钙盐沉积的现象。“‘钙化’本身并不是一种疾病,而是某些疾病在影像学上的表现。肌肉、肌腱在骨骼上有附着点,像线条、绳子一样粘在骨头上。它们(肌肉、肌腱)在接触这些地方时,会不断发生劳损,刺激其所连接的骨膜结构进行增生,一般会在肌肉或韧带的起止点形成钙化,很多关节的骨刺就与钙化有关系。”南方医科大学南方医院关节与骨病外科主任医师王健告诉新快报记者,另外一种不太常见的、发生率很低的“异位骨化”才是真正的疾病。“在肌肉中间的软组织不明原因地、凭空出现了硬块状的东西,拍片会有高密度的影像,即钙化了,对此没有特别好的治疗方法。”王健说。

“体检报告中出现‘钙化’不要慌。”中山一院健康管理中心副主任医师王妍告诉新快报记者,体检中心或者健康管理中心不乏“钙化”

报告,钙化可以发生于人体多种部位。不同部位、不同提示,所需引起的关注也不一样。

她说,脏器的钙化提示,很大程度上是一种愈合的表现。如肝内的钙化灶、肺CT上提示的钙化灶,以及甲状腺、乳腺的钙化点或钙化灶就属于这种情况,一般不需过度忧虑。“脏器既往有炎症或感染,或肉芽肿组织进行病理性修复后,就会在影像学上留下钙化的描述。这些往往是良性的,没有症状的话,在体检报告上给到的建议通常是定期复查”。

不过,还有小部分人在体检报告中会收到某些钙化提示就需要当心了。“如果乳腺超声、乳腺钼靶或甲状腺超声上提示的细小钙化、微钙化、砂砾样钙化等,则往往提示了一些恶性病变或肿瘤性病变。我们见到这样的钙化,就会让受检者做进一步的影像学检查,或到专科去诊疗。”王妍说。

2 血管钙化有必要查一查

特别需要警惕的是,血管的钙化很大程度上提示了血管的硬化或者说是动脉粥样硬化,这种情况往往是与一些血管性疾病的危险因素有关,比如吸烟、活动不足、高盐饮食、高脂饮食、高血压、高血脂、糖尿病等的。

“大家没有必要专门去做脏器的钙化检

查,但对于年龄在45岁以上,有不良生活方式,患有高血压、糖尿病、血脂异常等慢性代谢性疾病的人群,我们还是建议去做血管钙化或动脉硬化、动脉粥样硬化的相关检查。CT、血管超声波检查,还可以同步做肝肾甲状腺等检测,都是非常方便的。”王妍说。

3 关注疾病本身,不必过度在意“钙化”

“患者若存在胳膊抬不起来的症状,一般是肩关节出现了问题,肩膀区域钙化最常见的是肩峰下滑囊钙化,单纯骨骼肌肉钙化的现象并不常见。而近日网友关心的演员,其钙化症状亦有可能来自肩周炎或肩袖损伤等常见肩痛疾病在影像变化上的体现。”王健表示,肩周炎在40岁及以上人群很常见,绝大多数人会发生这种关节退化的表现。

据介绍,肩关节周围软组织发炎、感染;一些代谢性疾病如痛风;一些损伤性活动,如年轻人健身时拉伤,老年人做家务的时候不小心扭伤,都可能引发肩周炎。王健表示,一般人需要担心的是肌肉肌腱起止点的炎症,因为长期控制不好易造成骨质增生,引起所谓的钙

化。还有一部分是一些腔隙结构的钙化,即在肩峰下滑囊形成钙化。

王健表示,骨科疾病的影响一是痛;二是活动受限,比如原来能抬到90度,变成只能抬到45度等。钙化性的疾病基本上不能通过药物逆转,大部分要考虑手术治疗。“如果吃药能把钙化部分给溶解掉,那么我们正常的骨头也会溶解掉,这个人就散架了。如果病人能够通过抗炎镇痛恢复到正常或者七八成功能,再加上康复理疗,就一般不需要手术。”王健说。

王健同时提醒公众,不用过度在意“钙化”,关注本身的疾病就行了。“对骨关节来说,需要保持适度运动,千万不能超负荷,一超负荷就容易出问题,尤其是年轻人。”王健说。

4 年轻女性要警惕“肩袖钙化”

广州市红十字会医院脊柱外科医生陈龙也提醒公众,要警惕“肩袖钙化”的情况。他解释,这是一种常见的肩部疾病,其特点是钙沉积在肌腱周围,主要累及肩袖和肩峰下三角肌囊内。据介绍,这种病在30岁至60岁的女性中较为常见,约50%患者无明显诱因,可能与身体退变、受伤、缺氧或内分泌代谢问题有关。

“由于羟基磷灰石沉积,炎性刺激会导致患者出现突发性、刀割样剧烈疼痛和肩关节活动受限。”陈龙进一步解释,这种病通常分为几

个阶段:钙化前期、钙化期(包括形成、静止和再吸收三个阶段)以及钙化后期。在静止阶段,患者会感到轻微疼痛;到了吸收阶段(急性发作期),疼痛最为剧烈,普通止痛药难以缓解,严重时甚至可能导致残疾。

不过,陈龙也指出,这种病有时会自愈,因为身体会逐渐吸收钙化部分。他提醒公众,平时应注意保护肩膀,避免重复性负重动作,多锻炼肩部肌肉,保持均衡饮食。如果出现肩膀疼痛,应及时就医。

链接

职场最易引发“钙化” 打工人要尽量避免久坐

“我在门诊接诊过最年轻的患者是一名年仅17岁的高中生,其被确诊为腰椎间盘突出合并钙化。”陈龙透露,随着伏案工作、久坐及低头使用电子产品的增加,软组织钙化现象呈现年轻化趋势。

陈龙称,他还曾接诊过一名抬不起右手的患者。“她是一名有着十几年教龄的教师,来门诊就诊时,右肩关节疼痛伴活动受限已经发生了

3天,吃止痛药没有效果,而且疼痛加重。经检查,患者右肩关节MR结果提示右冈上肌钙化性肌腱炎,周围滑膜增生。在门诊治疗室给她右肩行糖皮质激素注射后,患者疼痛明显缓解”。

“职场中,重复性动作是诱发软组织钙化的主要因素。教师长期写板书、外科医生低头做手术、记者长时间使用键盘等,都是常见的伤肩、伤颈动

作。”陈龙特别指出,“久坐”是职场中最易诱发腰椎间盘钙化的重复性动作,而项韧带钙化则与长期低头伏案工作或使用手机密切相关。

针对社交媒体上热传的“补钙致病说”,陈龙表示,我国居民钙摄入量普遍不足,正常剂量的钙摄入不会导致钙化。他提醒公众,应避免长期过量补钙或在特定疾病状态下盲目补钙。