

老年人缺钙的危害

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167746996866601.html>

范文网，为你加油喝彩！

老年人若是缺钙，那很多身体机能都将受到影响。钙质流失，首先会骨质疏松，那么腰膝酸软、行走不便等问题就会接踵而来。秋冬季节，天气干燥寒冷，骨质更是脆弱，正是补钙的最佳季节，今天就让我们了解一下老年人缺钙的危害吧。

老年人首先要明白缺钙有哪些危害，了解了危害以后才能对症下药。而且该如何科学补钙也很关键，盲目补钙，饮食过量、乱用药物，很有可能适得其反，那就让我们先来了解一下缺钙有哪些危害吧！

1、高血压

国外研究表明，每日食钙量小于300毫克者，高血压的发病率是每日食钙量大于1200毫克者2~3倍。我国流行病学也证实，人群平均每日钙摄入量与血压水平呈显着负相关，也就是说，日钙摄入量多者血压低，少者则反之咏雪古诗。

洋娃娃人群日均摄钙量每增加100毫克，平均收缩压水平可下降0.3kpa(2.5mmHg)，舒张压水平可下降0.17kpa(1.3mmHg)，因此，研究人员指出，钙吸收减少是高血压的发病原因之一。老年人是高血压的易发人群，原因就是老年人钙质流失严重，且对钙的吸收能力不强。

2、骨质疏松

老年人缺钙最容易导致的疾病之一就是骨质疏松。骨质疏松症是以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征，以致骨的脆性增高而骨折危险性增加的一种全身骨病。

骨骼变脆，很容易导致骨折之类的情况。尤其是在秋冬天，天气本就阴冷干燥，老年人若是骨质疏松，那行走也多多少少会有一些不便，若是一个不小心跌倒了，导致骨折，也是很危险的，尤其是脊椎、颈部骨折，对老年的生活会带来很多不便。

40岁以后，由于胃肠道功能逐渐减退，钙的吸收减少而流失增加，体内的钙呈负平衡。45岁以后，每10年骨骼脱钙率为3%。骨质疏松症的发病率随年龄的增长而增加。

3、糖尿病

研究发现，缺钙容易导致糖尿病。这时因为钙其实是胰岛素的“开关”，当 β 细胞接收到充足的钙后，才能开始分泌胰岛素，因此缺钙势必会导致胰岛素分泌不足，增加患糖尿病的几率。

老年人十之八九都会出现缺钙的情况，年纪的增加身体里的钙元合作的意思素流失加速，这时老年人容易患上糖尿病的原因。尤其是老年的女性朋友，患糖尿病的几率更高。缺钙的女性大都处在绝经期或产后的阶段，内分泌容易紊乱，再加上此时的女性活动量明显减少，容易发胖，情绪又很不稳定，经常发火、烦躁，这些都会加速糖尿病的发生。

4华为ap、血钙增加

专家常说，人体要保持各项营养元素均衡，身体才能健康。过多的摄入，或是吸收过少，都会导致各种疾病的发生，血钙增加也是一样，长期缺钙，就会导致血钙增加，那危害也是很多的。

正常人体钙主要存在于骨骼中，骨骼中钙与细胞外的钙(血初见爱已晚液和软组织中的钙)之比为99 : 1。老年人长期缺钙的后果，首先是骨骼中的钙受到机体代偿调节而源源不断地游离到血液中，以满足体内钙代谢的需要。

人体在长期骨钙流失后，二者之比为50 ~ 70 : 1或70 ~ 80 : 1，即骨骼中钙相对少了，血液和软组织中的钙相对增加了。血液及细胞内钙含量增多，导致钙在血管壁和心肌、肾脏等软组织中沉积，引起动脉硬化、高血压、冠心病、结石、老年痴呆等老年性疾病以及恶性肿瘤等。

5、关节疾病

关节部位可因缺钙而致抗病能力下降，易患风湿及风湿性关节炎、关节积水;缺钙还可继发骨质增生于颈椎、腰椎、膝关节、足跟等部位。

以上就是佰佰安全小编为大家介绍老年人缺钙的危害的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发