

补钙后依旧腿抽筋？是甲状旁腺在“闹脾气”

台州市立医院 2026年2月27日 21:58 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

An orange rectangular button with rounded corners. It features the text "体检预约" (Health Checkup Appointment) in large white characters. Below it, a smaller white box contains the text "点击直达“健康管理中心” 一站式服务" (Click to go directly to "Health Management Center" for one-stop service). To the right of the text is an icon of a magnifying glass over a document with a person silhouette, representing a health checkup.

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面

A pink rectangular button with rounded corners. It features the text "吐槽点赞" (Complaints and Praise) in large white characters. Below it, a smaller white box contains the text "点击直达“市立心声码” 填写页面" (Click to go directly to "Municipal Heart Code" to fill out the page). To the right of the text is an icon of a purple clipboard with a white plus sign and a yellow pencil, representing feedback or a survey.

50岁的王阿姨近半年来常被小腿抽筋所困扰，尤其是寒冷的夜晚，症状更是变本加厉。



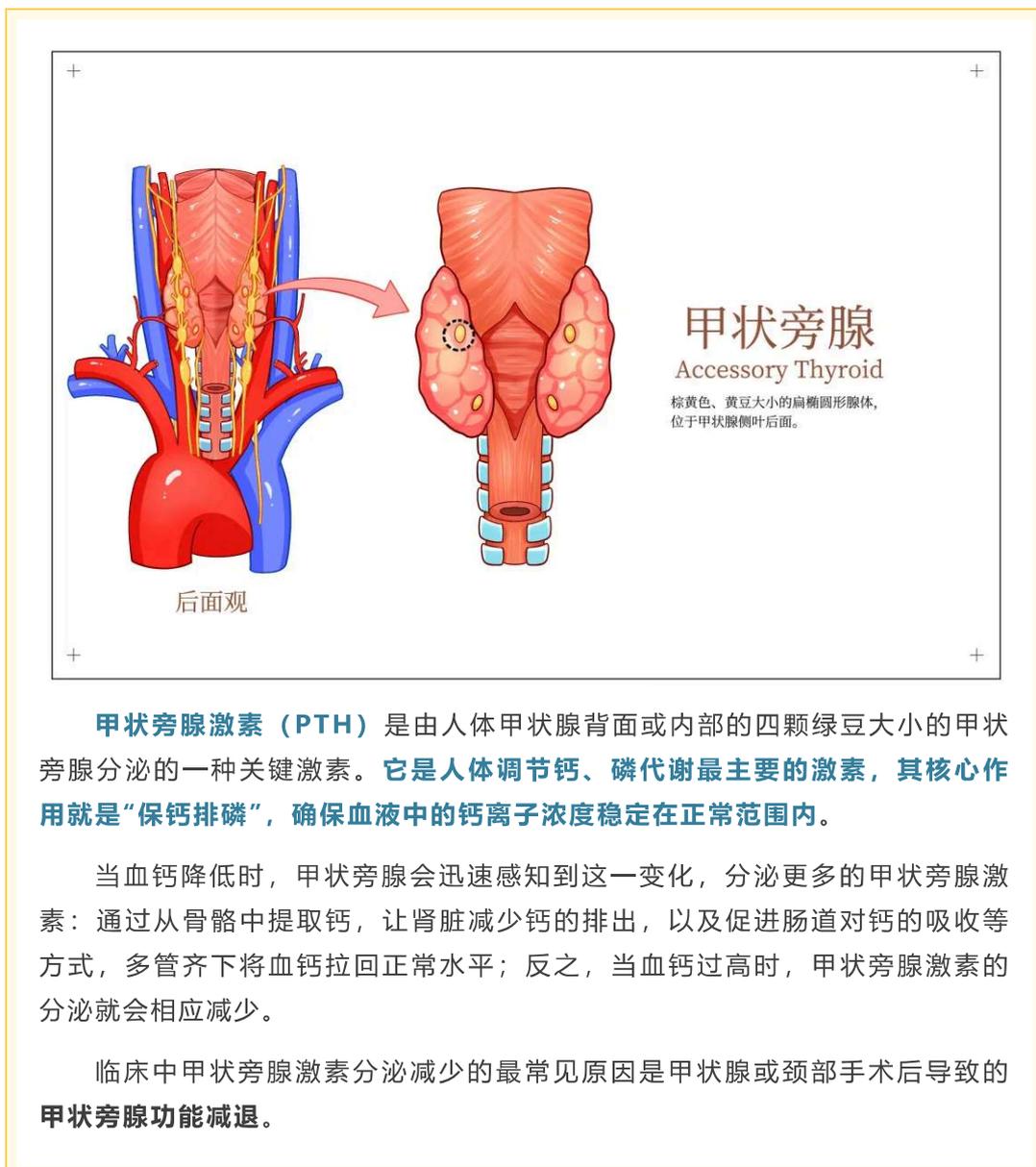
一开始，王阿姨以为自己是缺钙了，但服用钙片后症状稍有缓解，但抽筋现象还是时不时发作，甚至偶尔还会出现**口周和双手指端麻木**的情况。

于是在家人的劝说下，王阿姨来到了台州市立医院。接诊她的是**内分泌科副主任医师泮瑛瑛**。当了解到王阿姨有**甲状腺全切手术史**后，经验丰富的泮医生立刻为其完善了血钙和甲状旁腺激素检查。

不出泮医生所料，王阿姨频繁抽筋的真相随着检查结果浮出水面。首先，王阿姨的血钙指标仅为1.85mmol/L（正常2.25-2.75mmol/l），属于**低钙血症**。更值得注意的是，王阿姨的甲状旁腺激素数值并未随血钙偏低而上升，这表明王阿姨的甲状旁腺无法及时进行调节，甲状旁腺功能已出现减退。因此泮医生判断，王阿姨得的是**甲状旁腺激素（PTH）减低引发的低钙血症**。

寻常的钙片无法满足王阿姨的需求，在泮医生的专业指导下，王阿姨补充了足量的钙剂和活性维生素D，抽筋、麻木等不适症状很快得到了明显改善。

甲状旁腺激素 人体钙磷代谢的“调节器”



甲状旁腺激素（PTH）是由人体甲状腺背面或内部的四颗绿豆大小的甲状旁腺分泌的一种关键激素。它是人体调节钙、磷代谢最主要的激素，其核心作用就是“保钙排磷”，确保血液中的钙离子浓度稳定在正常范围内。

当血钙降低时，甲状旁腺会迅速感知到这一变化，分泌更多的甲状旁腺激素：通过从骨骼中提取钙，让肾脏减少钙的排出，以及促进肠道对钙的吸收等方式，多管齐下将血钙拉回正常水平；反之，当血钙过高时，甲状旁腺激素的分泌就会相应减少。

临床中甲状旁腺激素分泌减少的最常见原因是甲状腺或颈部手术后导致的**甲状旁腺功能减退**。

低钙的表现

低钙血症的临床表现主要源于神经肌肉兴奋性增高，从轻微的手指麻木到危及生命的喉痉挛或癫痫都有可能发生。

1 神经肌肉兴奋性增高

感觉异常：最早出现的症状，表现为口周、指尖、脚趾的麻木感或蚁走感（像蚂蚁在皮肤上爬）。

肌肉痉挛与疼痛：小腿、足部或背部肌肉不自主的强直性收缩，伴有疼痛。

手足搐搦：典型的表現，具体表现为腕部屈曲、掌指关节屈曲、手指并拢伸直、拇指内收；足部表现为足趾跖屈、足弓起拱、足背屈等。

2 外胚层营养不良

皮肤：干燥、脱屑、浮肿。

毛发：发质粗而稀疏，易脱落，如斑秃或全秃。

指甲：指甲脆、有横沟。

牙齿：牙釉质发育不全，出现横纹或坑洼；儿童期发病可导致出牙晚或牙釉质缺损。

眼睛：长期低钙可导致低钙性白内障，多为双侧性。

3 精神与神经系统

情绪改变：变得易激惹、烦躁、焦虑、抑郁。

认知障碍：记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝。

颅内压增高：长期低钙（尤其是儿童）可能会出现视乳头水肿。

锥体外系症状：极少数可出现类似帕金森病的表现，如震颤、肌张力增高等。

4 心血管系统

可导致心肌收缩力下降，心律失常，严重的可引发心力衰竭，特别是对于有心脏病的患者。

正确补钙要注意

关于钙，成人每日推荐摄入量为 800-1000mg。50岁以上女性和70岁以上男性需要增加到 1000-1200mg。而**钙和维生素D是经典的“黄金搭档”**，因为维生素D的主要生理作用就是促进肠道对钙的吸收。如果**只补钙而缺乏维生素D，补充的钙大部分会直接穿肠而过，无法被身体利用。**

如果要补钙，一般优先推荐**食补**，通过天然食物获取营养素是最安全也是吸收最好的方式。**300ml牛奶约能提供300-350mg的钙，豆制品、深绿色蔬菜、带骨小鱼及小虾还有坚果都是很好的钙的来源。**



此外，除了补钙，还需要**晒太阳**，这是补充维生素D最有效、最经济的方法。

医生提醒 >

当食补和日照充足仍缺钙时，应遵从医生指导，服用合适的补充剂（碳酸钙或维生素D胶囊等）。

长期补充者，建议每半年到一年复查血清钙、磷和25-羟维生素D水平，及时调整剂量。

专家简介



泮瑛瑛

内分泌科副主任医师

擅长：糖尿病、糖尿病急慢性并发症，甲状腺疾病，肾上腺、垂体等内分泌疾病诊治。

坐诊时间：周二上午（新院区）



作者 | 内分泌科 张霞霞

往期回顾

「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！
我院春节健康体检优惠方案请您查收



为什么说我院的“一号管三天”
真的很特别？



想要入睡快，睡得好，
大脑中的这个“跷跷板”很关键



内容含AI生成图片