

# 情系患者,始于足下:门诊部优质服务再添新举措

为了给人民群众提供更加有效、更加便利、体验更加舒适的门诊医疗服务,贯彻落实《常德市改善门诊医疗服务百日行动方案》,我院门诊优质服务再添新举措,服务再上新台阶。

## 改善就医环境

1、重新规划门诊布局。成立了消化疾病诊疗中心、呼吸诊疗中心、疼痛中心、皮肤诊疗中心、国家糖尿病标准化防控中心。将各个系统疾病门诊进行整合,集中到统一区域,方便患者就诊。

2、将体检中心搬迁至门诊15楼,并有专梯直达  
3、新开立特色门诊,如疼痛麻醉门诊、心衰门诊、生殖门诊、更年期门诊等。

## 优化就诊流程

1、新增辅助科室:在门诊5楼设立了肌骨、疼痛超声介入室,广慈4楼设立了心脏超声室。在门诊3、4、7楼新增了常规心电图室。在门诊2楼设立了儿科采血室、3楼DPCC室设有专科采血室,4楼新增了集中采血室。

2、多渠道支付平台的使用:在各楼层投放自助机,开通网络支付、诊间挂号及付费,电子医保刷脸服务、支付宝小程序服务等。  
3、推广预约诊疗服务。利用医院公众号、电话、诊间预约挂号服务。  
4、在医院公众号设有核酸检测专项。每周四义诊日在公众号也可挂免费义诊号。

## 改善服务态度

## 提供暖心服

1、成立了一站式服务中心,将清单打

印、发票复印、诊断证明、麻醉卡办理等业务全部前移至服务中心,真正实现了让患者少跑路的服务宗旨。

2、在各楼层均放置了轮椅、自助饮水机、一次性纸杯、充电宝等。  
3、成立了一站式结算中心。  
4、严格落实首问负责制  
5、制定了各岗位服务用语及行为规范,使各种服务有章可循。  
好的服务,就像是美妙音乐,结束后“余音绕梁、三日不绝”。

我们将再接再厉,共创服务新局面。(门诊部)

# 卒中中心开展世界卒中日健康宣教活动



今年10月29日是第17个世界卒中日,今年的宣传主题是“识别卒中早一秒,挽救大脑恢复好”。为提高群众的健康意识,在世界卒中日来临前夕,我院卒中中心组织开展了形式多样的主题宣传活动。

10月27日,卒中中心工作人员来到门诊部,为前来就诊的患者发放健康宣教资料,并通过健康讲座、有奖问答等环节,将卒中的预防和早期识别等知识带到病友身边。

10月28日,我院神经内科两个病区又分别在病房开展宣教活动,根据患者病情,针对性地向患者宣教卒中预防和卒中后康复知识,为进一步提高病友对卒中知晓度、提高生活质量助力。(陕琴琴)

卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,是由于脑血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。

卒中中可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式,定期进行卒中危险因素筛查,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,就可以有效的防治脑卒中。

# 为了图像更清晰,等候时间更短,影像人在努力

影像中心下设CT室、核磁共振室、放射科三个部门。多年来,我们团队始终坚持以强化质量管理、医疗安全、提高检查技术、诊断水平和服务质量为重点,逐将每一个质量管理细节分配到个人,落到实处,做到全员参与、人人有责。

对于诊疗操作规范、核心制度、对比剂使用安全、放射防护、各级各类人员岗位职责、九不准廉洁行医等,做到常抓不懈,形成惯性运转;对各种记录本,认真进行查缺补漏,及时落实完善。

就是这样的高标准,严要求,在上个月迎接常德市放射影像质量控制中心专家组检查时得到了很高的评价。这次检查是为进一步推动我市放射学科规范化建设与同质化管理,搭建常德市区县市影像检查结果互认体系,确保医疗质量和安全而展开的。针对市、县级公立医院开展了专项督查工作。

专家督导组由质控中心主任谭大林带队,从以下六个方面就医学影像科工作进行督查:一、学科建设、人才结构、科室布局、设备设施、制度建设;二、影像与介入质量控制与持续改进;三、设备管理与信息化建设;四、医疗安全;五、环境保护、病人隐私保护、辐射防护;六、新冠疫情防控。

检查结束后,专家组对我院医学影像科所

做的工作给予了高度评价和充分肯定,指出医学影像科硬件设施先进,各类管理文档齐全,部分经验值得其他医院学习借鉴。同时对科室存在的不足提出了建设性意见和建议。

今后,影像中心将按照专家组的反馈建议立即进行改进,和各兄弟单位一起努力,共同推进常德放射影像工作规范化、标准化和同质化建设。

始终坚持以“病人为中心,大病不出县”的服务理念,着力改善服务流程,优化服务环境,规范服务行为,全面提升影像学检查质量和医疗服务水平,努力为临床和患者提供优质的医疗服务。

目前,我院医学影像科拥有配套完备、先进的现代医学影像检查设备,拥有DR2台、移动DR2台、背密度仪1台、日本岛津胃肠机1台、GE及飞利浦64CT各一台、西门子3.0T及GE1.5T磁共振各1台。科室现有医师23人、技师12人、护士3人、登记员1人,其中高级职称6人、中级职称12人。科室能开展三级甲等医院要求的所有检查项目。

影像中心全体医护人员将以优质的服务为患者提供更为清晰的图像、更短的等候时间以及更为准确的诊断结果。总之,让您满意是我们永远追求的目标。

(覃佐权)

# 我院心衰中心迎来线上核查

10月19日上午,由天津市胸科医院陈树涛教授、成都市第五人民医院郎明健教授、上海交通大学医学院附属同仁医院袁方教授和心衰中心总部办公室认证秘书高佳颖组成的中国心衰中心认证专家组,对我院心衰中心建设情况进行线上核查。

副院长赵启主持会议,党委书记熊松明致辞。他向专家们表示了谢意,介绍了医院现状和心衰中心建设情况,希望专家们不吝赐教,帮助我院进一步完善心衰中心的建设和提升医疗服务能力,让我院早日成为心衰中心大家庭一员。

随后,核查专家组组长陈树涛教授对中国心衰中心认证目的和线上核查具体要求进行了介绍。

我院心血管内科十九病区主任梁传亮根据心衰中心评审要求,从医院、心血管内科及心衰中心概况、心衰中心建设历

程、心衰中心优势和亮点、制度与流程、数据填报及质控、改进目标与措施等方面向专家组做了汇报。

随后,展示了心衰中心情况及建设成果视频。

核查组专家现场连线医院系统,抽检心血管内科住院患者病历。与心衰中心医生及多学科团队代表进行线上沟通,从诊断、鉴别诊断、治疗等方面对抽查的心衰运行病历诊疗情况给予指导。全方位对心衰中心的各项建设工作进行全面核查。

核查结束后,核查专家组组长陈树涛教授对核查情况进行了反馈,他肯定了我院心衰中心建设取得的成绩,强调指出要加强心衰病因诊断,根据医院情况加强随访管理工作推进,对存在的不足,也提出了很多指导性建议。

党委书记熊松明表示,本次心衰中心建设线上核查和认证对我院学科建设是一次极大促进,我们将以本次线上核查为契机,找准差距、补齐短板、加强学科合作、提升整体医疗水平。更好地为广大心衰患者提供优质的医疗服务。(梁雨虹)

石门县人民医院 一病区 全科医学科	石门县人民医院 二病区 新生儿科	石门县人民医院 三病区 胃肠外科(一)	石门县人民医院 四病区 骨科(一)	石门县人民医院 五病区 产科	石门县人民医院 六病区 妇科(一)	石门县人民医院 七病区 泌尿外科	石门县人民医院 八病区 神经外科	石门县人民医院 九病区 重症医学科(ICU) 血管 微创整形外科	石门县人民医院 十病区 胃肠外科(二) 血管 微创整形外科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科	石门县人民医院 十二病区 消化内科
名医恭候:杨 莉 王炜明 咨询电话:5323600	名医恭候:吴 敬 陈一静 咨询电话:5322729	名医恭候:袁建彪 康永地 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 晏平华 贺用礼 咨询电话:5323056	名医恭候:李菁媚 刘 洁 咨询电话:5323069	名医恭候:邓慧萍 陈 静 咨询电话:5323071	名医恭候:杨 军 李 波 咨询电话:5323082	名医恭候:张云波 邱 勇 曹田 咨询电话:5323083	名医恭候:程 刚 李 楠 咨询电话:5323091	名医恭候:康 建 李 涛 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 李敬东 咨询电话:5323106	名医恭候:刘 斌 咨询电话:5323112

承印单位:石门县宏利达印刷厂

# 创建清廉医院 强化行风建设



湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院  
主办: 石门县人民医院 石门县医学会 2022年第10期 总第239期  
地址: 湖南省石门县楚江街道源阳路198号 电话: (0736)5324348 传真: (0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

# 县纪委监委来我院开展清廉医院建设调研



为深入贯彻党的二十大精神,落实省、市、县委关于开展清廉建设的决策部署,全面推进清廉石门建设,10月28日下午,县

纪委监委一行来我院开展清廉医院建设工作调研。调研组由县监委委员唐汇木带队,县卫健局党组书记、局长邓德文,县纪委监委驻县卫健局纪检组长唐晓晖及我院全体院领导参加调研。

本次调研围绕医院坚持党建引领、坚持民主决策、提升服务效能、严控医疗费用、规范诊疗行为,推进“清廉医保”、深化采购改革、干部队伍建设、智慧医院建设、健全考评体系、强化激励约束、加强医德医风建设、挖掘清廉文化品牌等方面情况而展开。

调研组一行首先来到我院德廉文化园、廉洁文化宣传长廊,对廉洁医院氛围营造、政策宣传等情况进行了查看,随后又来到胃肠外科十病区,对“清廉科室”试点单元建设情况进行了解,并指导相关内容完善。

# 面对面,心连心,扎实开展衔接行动



10月10日,党委书记熊松明,院长张波带领全体院领导及部分职能科室负责人来到产科,参观了升级改造后的病区、产房、工作区域,并向产科医护人员表示慰问,鼓励他们用更好的技术、更新的面貌为广大孕产妇提供更优质、更贴心的服务。

“病区环境更好,诊疗更集中,管理更优化!”产科主任李春媚心情十分激动,她说,作为石门县危重孕产妇救治中心,产科此次完成整合以及升级改造,不仅让环境、设施设备更温馨,也让前来就诊的孕产家庭就医体验更好,尤其是服务一体化,管理一体化,确保了医疗安全和质量。

本次升级改造历经5个月,与位于博爱楼8楼VIP区连为一体。从病房设计包括产房建设,都按照国标设置配备,从入院到待产,再到分娩,

10月20日,我院党委书记熊松明、院长张波带领20余名乡村振兴帮扶责任人再次出发,分组前往所街乡迎驾埡村、罗坪乡果子坪村、大龙坪村,开展“衔接行动”。

据悉,丫雀垱屋场有村民20多户,多年来因村小组道路较窄,给村民出行带来极大不便,我院驻村工作队通过积极筹划,多方努力,经过医院出资、村民自筹等多种形式,终于完成了3公里多道路硬化,为丫雀垱屋场村民解决了交通问题。

下午,各帮扶责任人分别来到结对户家中,宣讲乡村振兴政策、面对面沟通,梳理已享受和正在享受的帮扶政策,应算尽算、不漏一项地核算本年度收入情况,帮助结对户搞好屋前屋后卫生,整理好帮扶资料。

来医院就诊,采血化验是很多疾病诊断的必检项目。从采集标本到报告结果,要经过采血室抽血、送至化验室检验等几个环节,患者奔波几个地点,既感觉不便,又要排队等待,体验不是最佳。

为了解决这个问题,让抽血、送检问题一站式解决,德馨楼开诊不久,我院将采血室从二楼迁移至门诊8楼检验科,让患者在这里采血后就直接送检,给患者带来了很大便利。

随着时间迁移,由于采血人员在特定时段过于集中,造成一定拥挤,候诊时间也相对延长,特别是部分老年患者感觉十分不便。

我院党委书记熊松明说,丫雀垱屋场村民的团结和感恩之心令我们感动,希望全屋场的村民好好守护这条民生路、致富路、健康路和幸福路,奔向更加美好的生活。

据悉,丫雀垱屋场有村民20多户,多年来因村小组道路较窄,给村民出行带来极大不便,我院驻村工作队通过积极筹划,多方努力,经过医院出资、村民自筹等多种形式,终于完成了3公里多道路硬化,为丫雀垱屋场村民解决了交通问题。

下午,各帮扶责任人分别来到结对户家中,宣讲乡村振兴政策、面对面沟通,梳理已享受和正在享受的帮扶政策,应算尽算、不漏一项地核算本年度收入情况,帮助结对户搞好屋前屋后卫生,整理好帮扶资料。

来医院就诊,采血化验是很多疾病诊断的必检项目。从采集标本到报告结果,要经过采血室抽血、送至化验室检验等几个环节,患者奔波几个地点,既感觉不便,又要排队等待,体验不是最佳。

为了解决这个问题,让抽血、送检问题一站式解决,德馨楼开诊不久,我院将采血室从二楼迁移至门诊8楼检验科,让患者在这里采血后就直接送检,给患者带来了很大便利。

随着时间迁移,由于采血人员在特定时段过于集中,造成一定拥挤,候诊时间也相对延长,特别是部分老年患者感觉十分不便。

为了解决这个问题,让抽血、送检问题一站式解决,德馨楼开诊不久,我院将采血室从二楼迁移至门诊8楼检验科,让患者在这里采血后就直接送检,给患者带来了很大便利。

随着时间迁移,由于采血人员在特定时段过于集中,造成一定拥挤,候诊时间也相对延长,特别是部分老年患者感觉十分不便。

以患者为中心  
以员工为核心



唐汇木同志指出,人医清廉医院建设工作做得很扎实,有很多亮点,要求今后要进一步加强员工教育,紧跟时代,紧跟二十大精神指引,把清廉医院建设与业务工作紧密结合,持续推进,加强宣传,让各种举措、特色、亮点充分被社会认识,群众知晓。

(梁雨虹)

# 骨科引进 PRP 新技术, 为骨关节疼痛治疗带来新方法

近期,我院骨科在湘西北率先引进由中南大学湘雅三医院与中科院细胞治疗技术研究与工程实验室合作研制的富血小板血浆 (PRP) 治疗新技术,对多例膝关节炎、半月板及韧带损伤患者进行了治疗,取得了满意效果。

**PRP 治疗原理**  
该治疗是抽取部分自体全血通过 2 次离心,将外周血中红细胞和大部分白细胞等去除后,浓缩制备的富含血小板和纤维蛋白等有效成分的血体血浆,包括血小板、白细胞和血浆蛋白、肽类物质等活性成分。其血小板浓度高达血液中的 3-5 倍。血小板激活后释放的多种细胞生长因子,具有修复损伤、改善局部炎症作用。

将 PRP 注射到局部,起到抗炎、缓解疼痛、促进组织修复的作用。PRP 注射治疗对患者的损伤小,而且是自源性的,避免了免疫排斥和疾病传染风险。

### PRP 治疗的优点

1、高浓缩度的血小板具有极强的生物活性,治疗效果优于常规药物治疗;  
2、自源性,安全可靠,无传染病及排斥反应风险,目前尚未发现 PRP 的严重副作用和不良反应;

3、治疗便捷,痛苦小,即治即走,方便门诊治疗;

4、适应症广。

### PRP 治疗的适应范围

1、轻、中度的膝关节炎;  
2、关节镜下半月板缝合、交叉韧带重建、肩袖修复等手术的术后康复治疗;  
3、肩周炎、肱骨外上髁炎(“网球肘”)、跟腱炎、腱鞘炎、肌筋膜炎等慢性损伤;

4、骨折延迟愈合/不愈合;  
5、OA 相关的骨髓损伤水腫;

6、缺血性骨坏死等(股骨头、腕舟骨、距骨);

7、慢性难愈合创面、皮肤组织再生等。这些疾病不能用 PRP 治疗

**PRP 治疗的绝对禁忌症:**  
(1)凝血功能异常;血小板功能障碍、血小板减少症、出血性疾病;

(2)全身/注射部位感染

**PRP 治疗的相对禁忌症:**  
(1)应用非甾体类消炎镇痛药物,如阿司匹林、对乙酰氨基酚、双氯芬酸、布洛芬等,停药未超过 48 h;

(2) 全身皮质类固醇激素治疗停药未超过 2 周;

(3)造血系统或骨与软组织恶性肿瘤;

(4) 血红蛋白 <100 g/L, 血小板计数 <100×10<sup>9</sup>/L;

(5) 孕妇、哺乳期、生理期女性慎用。

**PRP 治疗注意事项**  
1. 偶有患者可能在注射后出现晕针反应,表现为头昏、眼花、恶心、呕吐、胸闷等不

适,故在注射后需在治疗室旁休息 15-20 分钟,观察无不适后方可离开。

2. 注射当日穿刺处避免沾水,谨防感染。

3. PRP 注射后 1-2 天内局部或关节内可能出现反应性胀痛,随后症状可逐渐缓解、消失,期间应避免过度活动。

4. 患者平时应尽量避免上下楼、爬山等损害关节的运动,并加强股四头肌功能锻炼,增强膝关节稳定性。

5. PRP 注射治疗一般 3 次为 1 疗程,每次注射间隔 2 周,建议按疗程治疗。

**诊疗地址:**  
石门县人民医院门诊 5 楼疼痛中心,建议治疗前预约。

**咨询电话:**  
石门县人民医院骨科 5323056

(刘胜忠)

## 抗日英雄谱: 孙永勤

孙永勤出生于热河兴隆县一个富裕农民家庭。从小好武术,行侠仗义,主持公道。1931 年九一八事变后,日寇步步蚕食我国领土。在抗日则生、不抗日则亡的生死关头,1933 年 4 月,孙永勤与好友关元有、赵四川等人,在一座大庙中歃血结盟,勇敢地树起了“天下第一军,均富又济贫”的大旗,正式宣告成立民众军。

1934 年 5 月,中共遵化县委秘密派徐英等到五指山,以遵化爱国群众的身份与孙永勤会晤。徐英等向孙永勤介绍了关内各地的抗日形势以及中国共产党的抗日主张和政策。建议孙永勤从“均富济贫”发展为团结一切力量抗日救国,同时加强军队纪律,密切联系群众,以取得广大群众的支持。孙永勤的政治视野一下子跨越了长城,他非常高兴地接受了中共遵化县委的提议,将人数达五千余人的民众军改名为“抗日救国军”,并就任军长一职,下设四个总队,每队八百至一千二百人。

整编后的抗日救国军出现了新气象。同年 6 月,第一总队与 300 多名伪军相遇,孙永勤命令部队中国人不打中国人,结果 300 名伪军杀死日本军官,一致抗日。之后,孙永勤兵围宝坻,他充分考虑到城内工商业者的利益,先消灭掉外圈的敌人后攻城,击毙日军 300 多人,残敌弃城而逃。抗日救国军转战长城内外的兴隆、承德、遵化、迁安、青龙、平泉等六个县,战果辉煌。给日伪军以重创,点燃了长城内外的抗日烽火,使受奴役的百姓看到了抗日救国的希望。

1935 年 5 月 24 日,日伪军一万五千人,将救国军新围在茅山、十里铺、吴家沟一带。孙永勤、赵四川、关元有、王殿臣等抗日救国军主要领导人浴血奋战,率余部数百名干部战士,在与敌人血战中,全部壮烈殉国。孙永勤牺牲时年仅 42 岁。



老年人最容易缺钙了,老年人身体是否缺钙一般情况下是很难及时发现,因为为了维持老年人身体健康,中老年人容易发生钙、磷代谢紊乱,骨质疏松,牙齿松动,神经反应迟钝,精神倦怠,机体疲惫等,适当进补钙措施才行。为了补钙,老年人经常买一些补钙保健品,为了补钙老年人经常去吃钙片,而专家表示,补钙其



耳鸣是指人们在没有任何外界刺激条件下所产生的异常声音感觉,常常是耳聋的先兆。因听觉机能紊乱而引起,由耳部病变引起的,常与耳聋或眩晕同时存在。人的耳朵和鼻咽是相通的,所以感冒会影响到耳

## 减肥妙招: 这些食物泡腹又不长肉



## 血脂高, 五点注意要牢记

步入中老年阶段后,不少人会出现“三高”的症状,高血脂便是其中一项。如今高血脂变得越来越“流行”,有很大一部分原因是由于饮食结构不合理导致的,如果血脂长期超标,则可能会引发心脑血管疾病。高血脂患者在饮食方面应注意以下五个原则。  
1. 限制每日摄入总热量,坚持锻炼,每日进行适量运动,达到并维持理想体重;禁烟禁酒。  
2. 限制高脂肪、高胆固醇的食物,如糖果、甜品、肥肉、黄油、动物内脏、奶

油、干果等,植物油代替动物油,食物要少盐清淡。  
3. 多食含优质蛋白质的食物,如鸡蛋清、瘦肉、脱脂奶等。  
4. 维生素 C 能降低胆固醇,增强血管弹性和韧性,减少脆性和防止血管出血。蔬菜和水果富含丰富的维生素 C,其中最为丰富的是红枣、猕猴桃、山楂、柑橘等。此外,粗粮、蔬菜中的纤维素能吸收收入十二指肠的胆汁中的胆固醇,使其与粪便一起排出体外,以减少血液中胆固醇的含量。

**含钙高的食品还有哪些?**  
1、制品,牛奶等奶制品含钙高而且营养丰富是很不错的补钙食物哦,奶制品里的钙一般是比较好吸收的,所以奶制品补钙是不错的选择。  
2、类,燕麦,核桃等也含有很高的钙哦,这些是我们在商店,菜市场里经常见到的商品,所以这些食物补钙也很靠谱。  
3、比如猪肝,虾皮,水果等,这些食物里含有的钙是属于矿物质元素,虽然比不上牛奶的含钙量那么高,但是也是很丰富的钙来源。  
在食物补钙之外,老年人还可根据自身情况或遵医嘱通过保健品和药物来补钙。

胆固醇、抑制癌细胞增殖等功效。老年人常食虾皮,既可预防因缺钙所致的骨质疏松症,又可控制高血压、降低胆固醇。  
2. 类,燕麦,核桃等也含有很高的钙哦,这些是我们在商店,菜市场里经常见到的商品,所以这些食物补钙也很靠谱。  
3. 比如猪肝,虾皮,水果等,这些食物里含有的钙是属于矿物质元素,虽然比不上牛奶的含钙量那么高,但是也是很丰富的钙来源。  
在食物补钙之外,老年人还可根据自身情况或遵医嘱通过保健品和药物来补钙。

2. 心理方面  
注意力从外部世界收回,而集中在本体感觉,有时也会削弱听觉的适应性导致耳鸣,由于注意力的集中,会强化耳鸣现象,强化耳鸣的感觉。  
3. 耳反射方面  
一部分人的耳鸣是由于耳反射现象。耳是接受声音的器官,但近代医学发现耳还能发射声波。  
耳鸣引发原因多样化,不仅是小至感冒会引发耳鸣,大至心脑血管疾病同样会引发耳鸣,因此我们平时生活时应多注意自身健康和自我生活习惯,保证好的生活方式,是预防耳鸣耳聋的最佳方法。即使是已患有耳鸣的患者朋友们,也不必过于担心,保持良好的心情,会减轻耳鸣的病情,有助于配合医生的治疗,以便尽快康复。

3. 中午见缝插针式休息  
加班时高强度的工作会加重疲劳,要消除疲劳也需要更长的时间。如果等到了再休息,效果往往不明显,因此要学会主动休息。工作任务多,但是休息是不可以忽略的一个重要环节,因为睡眠中,人体细胞得以自我修复,才能恢复充沛的体力。因此可在中午见缝插针匀 15 分钟出来休息,这样接下来的工作才会更加有效率。  
4. 减少脂肪、糖和盐的摄入  
在加班这段时间,为了让气状态很饱满同时情绪上不至于很焦虑,饮食上要格外减少脂肪、盐和糖的摄入。这些物质会造成人的抗压能力下降,并且容易让大脑思维变缓,会让加班的工作效率变低。

2. 类,燕麦,核桃等也含有很高的钙哦,这些是我们在商店,菜市场里经常见到的商品,所以这些食物补钙也很靠谱。  
3. 比如猪肝,虾皮,水果等,这些食物里含有的钙是属于矿物质元素,虽然比不上牛奶的含钙量那么高,但是也是很丰富的钙来源。  
在食物补钙之外,老年人还可根据自身情况或遵医嘱通过保健品和药物来补钙。

2. 类,燕麦