

“鎂”支撐美麗人生

發佈日期：2014 年 10 月 30 日 13:43 採編：www.cnfeol.com

人們補鈣時，明白要補充維生素 D，卻不曉應該同時補充鎂。其實，鈣與鎂似一對孿生兄弟，常常成雙成對出現，據悉，鈣與鎂比例 2:1 時最利於鈣的吸收利用。

鎂是哺乳動物和人類所必需的微量元素，是細胞內重要的陽離子，參與蛋白質的合成和肌肉的收縮作用。鎂缺乏症在臨床上主要表現為情緒不安、易激動、手足抽搦、反射亢進等。正常情況下，由於腎的調節作用，口服過量的鎂一般不會發生鎂中毒。當腎功能不全時，大量口服鎂可引起鎂中毒，表現為腹痛、腹瀉、嘔吐、煩渴、疲乏無力，嚴重者出現呼吸困難、紫紺、瞳孔散大等。掌握鎂與人體的知識利於人體的健康。

補鈣的時候，不要忘了補充鎂，這是“孿生兄弟”共同的職責。含鎂較多的食物有：堅果（如杏仁、腰果和花生）、黃豆、瓜籽（向日葵籽、南瓜籽）、穀物（特別是黑麥、小米和大麥）、海產品（金槍魚、鮭魚、鯖魚、小蝦、龍蝦）。

鎂合金是人體中必要的元素之一，具有良好的生物相容性，甚至可以在生物體內自動進行降解。同時又具有優良和獨特的物理、化學和力學特點，其比強度和比剛度在金屬材料中最好，因此鎂合金作為生物醫用金屬植入材料有明顯的性能優勢。

鎂合金降解產物與生物相容，不會對人體產生明顯的負作用，且微量釋放的鎂離子對組織生長有益；其次作為可降解硬組織植入材料，鎂合金力學性能能較好地滿足作為骨科植入材料的要求，尤其是其較低的彈性模與不銹鋼、鈦合金和 Co-Cr 合金相比，與人骨更為接近，可以大大減少應力遮擋效應。

據介紹，長期以來，在骨科醫學領域，固定骨折骨骼的輔助材料，一般為不銹鋼。令患者痛苦不堪的是，這些材料植入人體後，患者康復了，若要取出來，則需要再次遭遇手術的痛苦。

籃球明星姚明是最典型的例子，其腿裡有 24 根鋼釘，不取出來繼續打球受傷的可能性很大，取出來又大費周章，且要在床上躺個半年——這也成為姚明選擇退役的重要原因。

如果醫用鎂合金研究能取得突破性進展，將來類似姚明這種傷病，則可能不

用打上鋼釘，而是使用鎂合金釘子，鎂合金可隨著患者不斷痊癒，慢慢在人體內自動降解（消失）。患者就可以不需進行取出釘子的二次手術。

這是在醫學領域具有開創性的研究。通過對醫用鎂合金的研究發現，這項技術在理論層面已經很成熟，缺的就是臨床和產品。鎂是人體第四重要的金屬元素，鎂離子可以促進鈣的吸收，比如很多補鈣的藥物，直接就叫鎂鈣片，另外，過量的鎂也不會對人體造成傷害，可以通過人體器官自動排出。

當今社會，科技迅猛發展，站在這個知識經濟時代。據推算，目前中國每年大概有 300 萬人次做骨折手術，如果此項技術發展成熟，將使得人生的殘缺獲得“鎂”麗的支撐。