

<p>血鈣 (mg/dl) (Ca) 陰陽調和區：8.5-10.5 低血鈣：低於8.5 高血鈣：高於10.5</p>	<p>* 血鈣低於7.0-7.5時，會發生骨骼肌強直性收縮而危及生命。</p> <p>* 低血鈣的早期症狀是手指麻木、四肢有針刺或灼燒感等；嚴重時有肌痛、痙攣、心臟擴大、心衰竭等症狀；皮膚也會乾燥、角質化等，慢性低血鈣會使毛髮脫落而變得稀疏。</p> <p>* 高血鈣可引起嘔吐、便秘、下瀉、消化性潰瘍、多尿、口渴、尿路結石、心亂跳等症狀；也會引起精神病症狀（憂鬱、自大、不安、神經質、失眠、嗜睡等）。血鈣高於15單位時，心臟會停止跳動，高血鈣對心臟有很大的毒性。慢性高血鈣也會慢慢損毀腎功能。</p> <p>* 食物鈣質攝取不足時，骨骼會流失25-30%鈣質以補足血鈣，久而久之，骨質變得疏松易斷，稱為骨質疏松症。</p> <p>* 維他命D促進鈣質的吸收，故維他命D攝取過量時，會形成高血鈣而中毒。</p> <p>* 鈣少吃多吃都有害，適量攝取才能有益健康。</p>
--	---