

कैल्शियम और विटामिन डी

हड्डी के इलाज की बुनियाद

कैल्शियम की गोली: रोज गोली
विटामिन डी सैशे (60,000 IU): हफ्ते में एक बार, हफ्तों तक, फिर **महीने में एक बार**।

लेने का तरीका

- कैल्शियम खाने के साथ या तुरंत बाद लें। इसे पचने के लिए पेट के एसिड की जरूरत होती है।
- अगर दिन में दो गोली लेनी हैं तो **अलग-अलग लें — एक सुबह, एक रात**। शरीर एक बार में लगभग एक ही गोली जितना कैल्शियम सोख पाता है, इसलिए दोनों साथ लेने पर आधा बेकार चला जाता है।
- **विटामिन डी सैशे**: एक गिलास दूध या पानी में घोलकर, खाने के बाद पिएं। हर हफ्ते वही दिन।
- कैल्शियम और **आयरन की गोली, थायरॉइड की गोली, या हफ्ते वाली हड्डी की गोली के बीच 2 घंटे का अंतर** रखें।

खाने से भी कैल्शियम मिलता है — और सस्ता पड़ता है

एक गिलास दूध (250 मि.ली.) में लगभग 300 mg कैल्शियम होता है। एक कटोरी दही में भी उतना ही। पनीर, रागी (नाचनी), तिल, हरी पत्तेदार सब्जी और बादाम अच्छे स्रोत हैं। **ज्यादातर कैल्शियम खाने से लें और गोली से कमी पूरी करें।** हफ्ते में तीन-चार बार 15-20 मिनट धूप में बैठें — इससे शरीर खुद विटामिन डी बनाता है।

अगर गोली से कब्ज या पेट फूलना हो

ज्यादा पानी पिएं, खुराक बाँट लें, और खाने के साथ लें। फिर भी तकलीफ हो तो **हमें बताएँ** — कैल्शियम का एक दूसरा रूप (calcium citrate) है जो पेट पर नरम है और कभी भी लिया जा सकता है। दवा अपने आप बंद न करें।

ज्यादा लेना बेहतर नहीं होता। अपने मन से अतिरिक्त कैल्शियम की गोली न जोड़ें। ज्यादा कैल्शियम से गुर्दे में पथरी हो सकती है।

