

कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी

हाडांच्या उपचाराचा पाया

कॅल्शियमची गोळी: _____ रोज _____ गोळी
व्हिटॅमिन डी सॅशे (60,000 IU): आठवड्यातून एकदा, _____ आठवडे, नंतर महिन्यातून एकदा.

घेण्याची पद्धत

- कॅल्शियम जेवणासोबत किंवा लगेच नंतर घ्या. ते पचण्यासाठी पोटातील आम्लाची गरज असते.
- दिवसातून दोन गोळ्या असतील तर वेगवेगळ्या वेळी घ्या – एक सकाळी, एक रात्री. शरीर एका वेळी साधारण एका गोळीएवढेच कॅल्शियम शोषू शकते, त्यामुळे दोन्ही एकत्र घेतल्यास निम्मे वाया जाते.
- व्हिटॅमिन डी सॅशे: एक ग्लास दूध किंवा पाण्यात मिसळून, जेवणानंतर प्या. दर आठवड्याला तोच दिवस.
- कॅल्शियम आणि लोहाची गोळी, थायरॉइडची गोळी, किंवा आठवड्याची हाडाची गोळी यांच्यात 2 तासांचे अंतर ठेवा.

जेवणातूनही कॅल्शियम मिळते – आणि ते स्वस्त पडते

एक ग्लास दुधात (250 मि.ली.) साधारण 300 mg कॅल्शियम असते. एक वाटी दह्यातही तेवढेच. पनीर, नाचणी, तीळ, हिरव्या पालेभाज्या आणि बदाम हे चांगले स्रोत आहेत. **बहुतेक कॅल्शियम जेवणातून घ्या आणि उरलेली कमतरता गोळीने भरून काढा.**

आठवड्यातून तीन-चार वेळा 15-20 मिनिटे उन्हात बसा – त्यामुळे शरीर स्वतः व्हिटॅमिन डी तयार करते.

गोळीमुळे बद्धकोष्ठता किंवा पोट फुगणे झाल्यास

जास्त पाणी प्या, मात्रा विभागून घ्या, आणि जेवणासोबत घ्या. तरीही त्रास होत असल्यास **आम्हाला सांगा** – कॅल्शियमचा दुसरा प्रकार (calcium citrate) आहे जो पोटाला सौम्य असतो आणि कधीही घेता येतो. औषध स्वतःहून बंद करू नका.

जास्त घेणे चांगले नसते. स्वतःच्या मनाने जादा कॅल्शियमच्या गोळ्या घेऊ नका. जास्त कॅल्शियममुळे मूतखडा होऊ शकतो.

