

ประโยชน์แคลเซียม (Calcium)

แคลเซียม (Calcium) เป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จำเป็นต่อการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ และระบบประสาท หากร่างกายไม่ได้รับแคลเซียมเพียงพอ แคลเซียมในกระดูกจะถูกดึงมาใช้แทน ส่งผลให้กระดูกเปราะบางและอ่อนแอลง เกิดเป็นโรคกระดูกพรุนได้

แคลเซียมเสริมจำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ แม่ที่ต้องให้นมลูก เด็ก วัยรุ่น และหญิงใกล้หมดประจำเดือนเพื่อป้องกันการขาดแคลเซียม นอกจากนี้ ผู้ที่ได้รับแคลเซียมจากอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอเป็นเวลานานหลายปีหรือเป็นโรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกอื่น ๆ ก็สามารถรักษาได้ด้วยการให้รับประทานแคลเซียมเสริม



เกี่ยวกับแคลเซียม

กลุ่มยา	แร่ธาตุ
ประเภทยา	ยาตามใบสั่งแพทย์ ยาหาซื้อได้เอง
สรรพคุณ	ใช้ทดแทนการขาดแคลเซียม และรักษาผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่มีภาวะฟอสเฟตในเลือดสูง
กลุ่มผู้ป่วย	เด็กและผู้ใหญ่
รูปแบบของยา	ยาเม็ด ยาน้ำเชื่อม ยาฉีด

ประโยชน์ของแคลเซียม อาหารเพื่อสุขภาพ

ประโยชน์



ป้องกันโรค
กระดูกพรุน



จังหวะการเต้น
ของหัวใจปกติ



ลดความเสี่ยง
มะเร็งลำไส้ใหญ่



กระดูกและฟัน
มีสุขภาพดี



ควบคุมน้ำหนัก



ระบบประสาท



บรรเทาอาการนอนไม่หลับ



ความต้องการ
แคลเซียมใน 1 วัน

เด็ก
600-800 mg

วัยรุ่น
600-800 mg

ผู้ใหญ่
600-800 mg

ผู้สูงอายุ
600-800 mg

หญิงตั้งครรภ์
600-800 mg

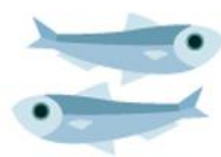
อาหาร



บรอกโคลี



นม



ปลาซาร์ดีน



ส้ม



ชีส



ถั่วขาว



เต้าหู้

สาระสำหรับผู้สูงอายุโดย  Thaiseniormarket.com

คำเตือนการใช้แคลเซียม

- แม้มัแคลเซียมจะจำเป็นต่อคนท้องและแม่ที่ต้องให้นมลูก แต่การรับประทานอาหารเสริมมากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อแม่และเด็กได้
- ไม่ควรใช้แคลเซียมแบบชนิดกับเด็กเพราะอาจเกิดการระคายเคืองจากเข็มฉีดยา
- ผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ต่อไปนี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำการรับประทานที่ปลอดภัยและถูกต้อง
- ผู้ที่ท้องเสียหรือมีปัญหาเกี่ยวกับท้องและลำไส้ อาจต้องรับประทานแคลเซียมมากเป็นพิเศษหรือเจาะจงปริมาณที่แน่ชัด
- สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ การให้แคลเซียมแบบชนิดทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้
- ผู้ป่วยที่มีแคลเซียมในเลือดสูง (Hypercalcemia) และแคลเซียมในปัสสาวะสูง (Hypercalciuria) การได้รับแคลเซียมเพิ่มจะทำให้อาการแย่ลง
- ผู้ที่มีภาวะฮอร์โมนพาราไทรอยด์สูงผิดปกติ แคลเซียมฟอสเฟตอาจทำให้ระดับฟอสฟอรัสในเลือดสูงขึ้นและเสี่ยงเกิดผลข้างเคียงตามมา
- ผู้เป็นโรคไตหรือโรคหัวใจ การได้รับแคลเซียมสูงเพิ่มโอกาสเกิดโรคหัวใจในไต



ปริมาณการใช้แคลเซียม

ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวันเพื่อป้องกันการขาดแคลเซียม

- เด็กอายุไม่เกิน 3 ปี: 400-800 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 4-6 ปี: 800 มิลลิกรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 7-10: 800 มิลลิกรัมต่อวัน
- วัยรุ่นและผู้ใหญ่: 800-1,200 มิลลิกรัมต่อวัน
- หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร: 1,200 มิลลิกรัม

แพทย์จะสั่งจ่ายยาตามความรุนแรงในการขาดแคลเซียมของผู้ป่วย ซึ่งแคลเซียมแต่ละชนิดและแต่ละปริมาณประกอบด้วยสารแคลเซียมในปริมาณต่างกันไป ดังนั้นปริมาณที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวันเพื่อรักษาอาการขาดแคลเซียม

ชนิดของแคลเซียม	ปริมาณเม็ดยา (มิลลิกรัม)	ปริมาณแคลเซียมในยา (มิลลิกรัม)
แคลเซียมซิเตรท	950	200
	625	250
	650	260
	750	300
แคลเซียมคาร์บอเนต	835	334
	1,250	500
	1,500	600
แคลเซียมกลูโคเนต	500	455
	650	589
แคลเซียมแลคเตท	325	428
	650	428

การใช้แคลเซียม

- รับประทานตามปริมาณกำกับ ไม่ให้มากหรือบ่อยครั้งเกินไป เพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อผลข้างเคียง
 - ควรรับประทานแคลเซียมเสริมกับน้ำหรือน้ำผลไม้หนึ่งแก้วเต็ม แต่หากใช้แคลเซียมคาร์บอเนตเป็นยาลดการดูดซึมฟอสเฟตในการล้างไตก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำ
 - ควรรับประทาน 1-1.5 ชั่วโมงหลังอาหารเพื่อให้การดูดซึมที่ดีที่สุด หรือตามคำแนะนำของแพทย์ แต่ผู้ป่วยที่มีภาวะไรกรดเกลือในกระเพาะควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร เพื่อให้กระเพาะสามารถดูดซึมแคลเซียมได้
 - การรับประทานแคลเซียมแบบเคี้ยวได้ ควรเคี้ยวเม็ดยาให้ละเอียดก่อนกลืน
 - แคลเซียมแบบน้ำเชื่อม ควรรับประทานก่อนมื้ออาหาร จะทำให้ดูดซึมได้เร็วขึ้น และสามารถผสมกับน้ำหรือน้ำผลไม้สำหรับเด็กก่อนหรือเด็กเล็ก
 - ไม่ควรรับประทานแคลเซียมเสริมร่วมกับยาอื่นใน 1-2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ยาอื่นออกฤทธิ์ไม่เต็มที่
 - ไม่ควรรับประทานยาหรืออาหารเสริมอื่น ๆ ที่มีปริมาณแคลเซียม ฟอสเฟต แมกนีเซียม หรือวิตามินดีสูง หากแพทย์ไม่ได้สั่งหรืออนุญาต
 - สำหรับผู้ที่กำลังรักษาภาวะแคลเซียมต่ำ ไม่ควรรับประทานแคลเซียมเสริมหลังรับประทานอาหารไฟเบอร์สูง เช่น รำข้าว ขนมะปรางหรือธัญพืชภายใน 1-2 ชั่วโมง อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนมากเกินไปหรือสูบบุหรี่
 - ในกรณีที่มีรับประทานแคลเซียม ให้รับประทานทันที หรือข้ามไปครั้งต่อไปได้เลย อย่าเพิ่มปริมาณทดแทนผลข้างเคียงจากการใช้แคลเซียม
-
- ผู้ที่รับประทานแคลเซียมบางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ ท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องผูก
 - การรับประทานอย่างต่อเนื่องในปริมาณมากอาจก่อให้เกิดโรคหัวใจในไตตามมา
 - แคลเซียมแบบฉีดอาจมีผลข้างเคียงต่อไปนี้ และหากมีอาการควรบอกแพทย์ทันที
 - เวียนศีรษะ
 - ร้อนวูบวาบตามใบหน้าหรือผิวหนัง
 - หัวใจเต้นผิดปกติ
 - ผิวหนังเป็นผื่น แดง เจ็บ หรือไหม้หลังฉีดแคลเซียม
 - คลื่นไส้ อาเจียน
 - เหนื่อยออก
 - มีอาการชาคล้ายเข็มทิ่ม
 - ปัสสาวะยากหรือเจ็บเมื่อปัสสาวะ
 - ง่วงซึม