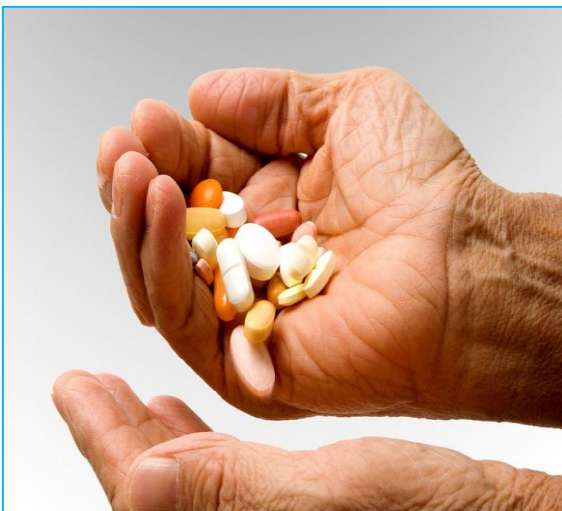




اهمیت مصرف مکمل کلسیم در سالمندان



ویژه افراد سالمند و مراقبین سالمندان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان تیران و کرون
واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده
زمستان ۱۴۰۴

توجه نمایید که :

- برای تقویت استخوان ها علاوه بر کلسیم، ویتامین دی نیز ضروری است چرا که به جذب کلسیم در بدن کمک می کند. بنابراین، ترکیب کلسیم و ویتامین دی به طور ویژه برای بهبود سلامت استخوان ها توصیه می شود.
- داشتن رژیم غذایی سالم و ورزش منظم برای سلامت استخوان ها بسیار مهم است. مصرف کلسیم همراه با ورزش می تواند از استخوان ها و مفاصل محافظت کند و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهد.
- برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن با یک روزانه حداقل ۳ واحد لبنیات مصرف شود. الکل و دخانیات مصرف نشود و فرد روزانه حداقل ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار گیرد.

سالمندان محترم می توانید :

با مراجعه به خانه های بهداشت و پایگاه های سلامت
همراه با سایر خدمات بهداشتی مکمل کلسیم و ویتامین
دی را بصورت رایگان دریافت نمایید.

تهیه و تنظیم: زهره کاظمی (کارشناس سلامت سالمندان) -
منبع: کتاب تغذیه سالم در دوران سالمندی

نکات مهم مصرف قرص کلسیم:

- ✓ در برخی از مواقع ممکن است افراد بدنبال مصرف مکمل کلسیم، دچار عوارض گوارشی مانند نفخ و یبوست شوند. یکی از راه های کاهش این مشکلات، پخش دوزهای کلسیم در طول روز و یا مصرف کلسیم با وعده های غذایی است.
- ✓ بهتر است قرص کلسیم خود را همیشه همراه با یک لیوان آب بخورید.
- ✓ توصیه می شود در سالمندان مبتلا به بیماری های قلبی، کلیوی و همچنین سالمندانی که دارو های خاصی مانند آنتی اسیدها، دارو های تیروئیدی یا دارو های فشار خون مصرف می کنند، تجویز مکمل کلسیم و مقدار مصرف آن زیر نظر پزشک انجام شود؛ زیرا ممکن است در برخی افراد با مشکلات جانبی همراه باشد.

