

راهنمایی‌های عمومی برای مصرف صحیح قرآورده:

این قرآورده یک مکمل تغذیه‌ای بوده و شامل مقادیر مورد نیاز روزانه کلسیم، منیزیم، زینک و ویتامین ۳ می باشد که صرفاً جهت کمک به سلامت استخوان ها کاربرد دارد.

بدن برای ساخت استخوان‌های محکم و همچنین عملکرد قلب، عضلات و سیستم عصبی به کلسیم نیاز دارد. مکمل های کلسیم بایستی توسط کسانی مصرف شوند که قادر به دریافت مقدار کافی کلسیم به صورت منظم از طریق رژیم غذایی‌شان نیستند و یا کسانی که تحت تاثیر مصرف برخی داروها و یا شرایط زمینه ای (هایپوکلسمی، دوران بارداری، شیردهی، یائسگی، کودکان و سالمندان) نیاز بیشتری به دریافت کلسیم دارند.

مصرف مقدار کافی از منیزیم، برای جذب روده ای و استخوانی کلسیم مورد نیاز می باشد. منیزیم برای فعالیت بسیاری از آنزیم‌ها به خصوص آنزیم‌های مرتبط با فسفریلسیون اکسیداتیو و سیستم‌های آنزیمی ضروری برای کاهش رادیکال های اکسیژن مورد نیاز می باشد.

ویتامین ۳ جهت استحکام استخوان و دندان کاربرد دارد و همچنین به پیشگیری از دست دادن کلسیم بافت استخوان ها کمک می نماید.

زینک به رشد طبیعی و ترمیم بافتی کمک نموده و همچنین به عنوان قسمتی از آنزیم های مهم در متابولیسم پروتئین ها و کربنات ها عمل می نماید.

– این قرآورده صرفاً مکمل تغذیه ای بوده و جهت تشخیص، درمان و پیشگیری از بیماری ها نمی باشد.
– مواد جانبی: آپوسیل ۱۰۱، کراس کارملوز سدیم، پوویدن K30، منیزیم استنارات، میز استارچ، زینک سولفات، منیزیم هیدروکساید.

قبل از مصرف این قرآورده در موارد زیر با پزشک خود مشورت نمایید:

– وجود هر نوع حساسیت و یا سابقه آلرژی به هریک از اجزا، سازنده قرآورده و یا سایر غذا ها و مواد محافظ.

– در صورت مصرف سایر قرآورده هایی که حاوی مقادیر زیاد کلسیم، فسفات، زینک، منیزیم و ویتامین ۳ می باشند.

– در صورت ابتلا به بیماری‌هایی مانند اختلالات گوارشی، بیماری‌های قلبی-عروقی، هایپرکلسمی، هایپرکالمی، ازدیاد کلسیم ادرار، پرکاری و کم کاری غده پاراتیروئید، سارکوئیدوز، بیماری های کلیوی و وجود سنگ کلیه.

– در صورت مصرف سایر داروها مانند دیورتیک های تیازیدی، گلیکوزیدهای دیژیتال مانند دیگوکسین، فنی توئین، تتراسایکلین ها، اتیدرونیوت، گالیم نیترات، فلوروکینولون ها، سلواز سدیم فسفات، منیزیم سولفات، آنتی اسیدهای حاوی منیزیم، الکل، سدیم پلی استیرین سولفونات.

– در صورت بارداری، شیردهی و یا در افراد مسن.

نکات قابل توصیه به هنگام مصرف قرآورده:

– از مصرف بیش از مقدار تجویز شده توسط پزشک خودداری نمایید.

– بهترین زمان مصرف این قرآورده یک تا یک ساعت و نیم پس از صرف غذا می باشد مگر اینکه پزشک معالج دستور دیگری را توصیه نموده باشد.

– این قرآورده را بایستی با یک الی دو ساعت فاصله از سایر داروهای خوراکی مصرف نمایید.

– این قرآورده را بایستی با یک الی دو ساعت فاصله از مواد غذایی حاوی غلات و نان های سبوس دار مصرف نمایید.

– توصیه می گردد این مکمل تغذیه ای را با یک لیوان آب و یا آب میوه میل نمایید.

– در دوران مصرف این قرآورده مصرف الکل، نوشیدنی های حاوی کافئین و یا تنباکو را کاهش دهید.

– منیزیم ممکن است باعث تشدید بیماری های قلبی-عروقی موجود در بیمار گردد.

مقدار و نحوه مصرف قرآورده:

مصرف روزانه دو قرص از این قرآورده، به طور معمول نیاز روزانه افراد بزرگسال به کلسیم، منیزیم، ویتامین ۳ و زینک را تامین می نماید.

عوارض جانبی:

عوارضی مربوط به این قرآورده در دوزهای توصیه شده مشاهده نشده است. به طور کلی عوارض زمانی بروز می نماید که قرآورده با دوزهای زیاد، به مدت طولانی و یا در زمانی که فرد دارای بیماری زمینه ای کلیوی است مصرف شود که عوارض آن شامل موارد زیر می باشد:

عوارض اولیه در مصرف بیش از حد (over dose): بیبوست، خشکی دهان، سردرد، عطش و تشنگی، کاهش اشتها، افسردگی، خستگی و یا ضعف غیرعادی، درد استخوانی، اسهال، گیجی، تکرر ادرار و یا افزایش حجم ادرار به خصوص در شب ها، خارش پوستی، ضربان نامنظم قلب، درد عضلانی، حالت تهوع و استفراغ.

عوارض تاخیری در مصرف بیش از حد (over dose): گیجی، افزایش فشار خون، افزایش حساسیت چشم و پوست به نور، ضربان نامنظم قلب، تب بالا، درد شدید معده، درد استخوانی، توده استخوانی در بافت خارج استخوانی، کدر شدن ادرار، کاهش اشتها، کاهش میل جنسی، تغییرات خلق و خو، درد عضلانی، تهوع و استفراغ، وجود پروتئین در ادرار، قرمزی و یا ریزش اشک از چشم، قرمزی پلک، آبریزش بینی، کاهش وزن، خارش پوستی.

مصرف در بارداری و شیردهی:

توصیه می شود مصرف این قرآورده در دوران بارداری و شیردهی زیر نظر پزشک صورت گیرد.

شرایط نگهداری:

– قرآورده را دور از نور، رطوبت و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری نمایید.

– قرآورده را دور از دسترس کودکان نگهداری نمایید.

– از مصرف قرآورده پس از تاریخ انقضای درج شده بر روی بسته بندی خودداری نمایید.