



Till dig som ordinerats Kalcipos®-D eller Kalcipos®-D forte

God råd om kalcium- och D-vitaminbrist

Kalsiyum ve D Vitamini Yetmezli i Hakkında Yararlı Tavsiyeler

Talo-bixin waxtar leh ku saabsan maadadda kalsium-ijo fiitamiin-D-darrada

Good advice about calcium and vitamin D deficiency



Kalcipos®-D Kalcipos®-D forte

FÖR EN STARK FRAMTID
GÜÇLÜ BİR GELECEK İÇİN
MUSTAQBAL XOOGAN
FOR A STRONG FUTURE

MEDA

Kundservice: 08-630 19 00 • Müşteri Hizmetleri: 08-630 19 00
Miiska macamiisha: 08-630 19 00 • Customer service: 08-630 19 00
info@meda.se • www.bristsguiden.se • www.meda.se

Svenska

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos®-D eller Kalcipos®-D forte kan hjälpa dig.

Türkçe

Kuzeyde bulunan ülkelerde yaşayan insanlarımızın birçoğu D vitamini yetmezliği riski taşımaktadırlar. Eğer beslenmenizde mandıra ürünleri (örneğin süt, yoğurt ve peynir) yoksa, yeterli kalsiyumun alınmaması riski de vardır. Yanda bulunan pencereden D vitamini ve Kalsiyum yetmezliğinden vücudunuzun nasıl etkilendiği ve Kalcipos®-D veya Kalcipos®-D forte ile tedavi olmanın size nasıl yardımcı olabileceği hakkında daha fazla bilgi okuyabilirsiniz.

Af soomaali

Dadyoow tiradooda badan ee ku nool dhulkeenna ku yaallo waqooyiga Yurub, ayaa halis ugu jira in uu ku dhaco fiitamiin-D-darro. Hadii cuntada aysan wadanin waxyaabaha caanaha laga sameeyo (sida caanaha, yoogadka ama jiiska), waxaa sidoo kale jira halis ah in aan laga heleynin macdanta kalsiyum ku fillan .Goobta dhinacaan ku taalla ayaa waxaa ka akhrisan karta habka kalsium- iyo fiitamiin-D-darrada saamayn jirkayga ugu yeeladaan, iyo sida daawooyinka Kalcipos®-D ama Kalcipos®-D forte ku caawini karaan.

English

Many people who live in the far north are at risk of developing vitamin D deficiency. If the diet does not contain dairy products (like milk, yogurt or cheese), there is also a risk of not getting enough calcium. Turn the page to learn more about how vitamin D and calcium deficiency affects the body and how treatment with Kalcipos®-D or Kalcipos®-D forte can benefit you.



Din doktor har nyligen ordinerat Kalcipos®-D eller Kalcipos®-D forte, läkemedel som innehåller D-vitamin och kalcium. Här kan du läsa vad brist på D-vitamin och kalcium innebär och hur behandlingen kan hjälpa dig.

Kroppen behöver kalcium varje dag

Musklerna, blodet och nervsystemet behöver kalcium för att fungera.

Kalcium är framför allt också nödvändigt för att kunna bygga och bevara ett starkt skelett. Får du inte i dig tillräckligt med kalcium via maten tar kroppen automatiskt från kalciumreserverna i skelettet. Skelettet kalkas därmed ur och kan bli skört.

Mjölk, fil, yoghurt och ost innehåller mycket kalcium, men det finns även kalcium i grönsaker och spannmålsprodukter som t ex pasta, bröd och gryn. För att få i dig dagsbehovet av kalcium behöver du dricka motsvarande en liter mjölk.

Utan D-vitamin får kroppen brist på kalcium

D-vitamin är nödvändigt för att kroppen ska kunna ta upp kalcium från maten – utan D-vitamin får vi kalciumbrist.

D-vitamin bildas huvudsakligen i huden när man vistas utomhus i solen. I vårt nordliga land Sverige är det tyvärr bara under sommarhalvåret, som solstrålarna är så pass effektiva att de kan bilda D-vitamin.

Du kan dock få i dig en del D-vitamin via maten. Fet fisk och berikade mjölkprodukter är exempel på livsmedel som innehåller D-vitamin.

Vad händer i kroppen?

Brist på D-vitamin gör alltså att kroppen inte kan ta upp kalcium från maten i tillräcklig mängd. I stället används skelettets kalciumförråd. Det här resulterar i att skelettet blir kalciumfattigt och att benmineraliseringen (processen som gör att benet hålls starkt) blir störd. Symtom som kan visa sig är svårtydda skelettsmärtor. Efter en längre tids brist kan skelettet brytas (fraktur). D-vitaminbrist kan också ge smärtor och svaghet i musklerna.

Riskerar du att få brist?

Under sommarhalvåret är det viktigt att bygga upp D-vitaminreserverna i kroppen så att de räcker under resten av året. Om du sällan vistas i solen eller bär täckande klädsel kan du riskera brist på D-vitamin. Mörkhyade personer har dessutom ett högre skydd mot solens strålar, vilket innebär att man behöver vistas längre tid i solen för att få tillräckligt med D-vitamin.

Ålder är också en riskfaktor eftersom förmågan att bilda D-vitamin i huden avtar med stigande ålder.

Svårt att ställa diagnos

Vid D-vitaminbrist får man alltså kalciumbrist som gör att benmineraliseringen blir störd. Detta kallas för osteomalaci. Symtomen är kronisk smärta i muskler och skelett. Muskelsmärter är vanliga även vid andra sjukdomar som t ex fibromyalgi, vilket gör att det kan vara svårt för doktorn att ställa rätt diagnos.

Det händer ibland att patienter går felbehandlade och feldiagnos-tiserade under lång tid på grund av de svårtydda symptomen. Din doktor kan ta ett D-vitaminprov som visar om du har D-vitaminbrist eller inte.

När används Kalcipos-D och Kalcipos-D forte?

Hos äldre människor avtar bennätheten med stigande ålder, men även förmågan att bilda D-vitamin

försämras med åren. Många äldre vistas också mycket inomhus och exponeras inte för solljuset, som hjälper kroppen att bilda D-vitamin på naturlig väg. Därför behöver äldre en större dos D-vitamin i kombination med kalcium, för att verkligen kunna tillgodogöra sig kalcium.

Mörkhyade personer eller de som exponerar endast en liten kroppsytan för solen kan också behöva en högre dos D-vitamin.

Fakta om Kalcipos-D och Kalcipos-D forte

Kalcipos-D och Kalcipos-D forte används som förebyggande eller behandling av brist på kalcium och vitamin D samt som tilläggsbehandling vid benskörhet (osteoporos).

- Kalcipos-D och Kalcipos-D forte innehåller båda 500 mg kalcium. Kalcipos-D forte innehåller dubbelt så mycket D-vitamin (800 IE, 20 µg) som Kalcipos-D (400 IE, 10 µg).

- Kalcipos-D forte används till patienter med stort behov av D-vitamin.
- Har få biverkningar, är fria från smaktillsatser.
- Gelatinet som finns som skydd runt D-vitaminet utvinns från nötkreatur (helt fri från extrakt från gris). I övrigt finns inga råvaror med animaliskt ursprung.

När ska du ta tabletterna och hur?

Behandlingen med Kalcipos-D och Kalcipos-D forte är enkel:
Dosen bestäms av din doktor, som anpassar den individuellt för dig.

- Dosering för Kalcipos-D är 1 tablett 1–2 gånger dagligen.
- För Kalcipos-D forte är doseeringen 1 tablett/dag.

Svälfjästabletterna kan sväljas hela, delas eller krossas och tas i samband med måltid. Tuggtablettarna kan man tugga eller låta smälta i munnen, efter en måltid.
Det viktigaste är inte när eller hur du tar tabletterna utan att du skapar dig rutiner så att du inte glömmer att ta dem varje dag.

Kan Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte tas samtidigt med andra läkemedel?

Du ska alltid berätta för din doktor om du tar någon annan medicin eftersom kalcium kan påverka upptaget av andra läkemedel. Ta inte Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte vid samma tidpunkt som du tar andra läkemedel.

Broschyren har tagits fram i samarbete med biträdande överläkare Ingrid B Bergström, Osteoporoscentrum, Kvinnohälsan, Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge.

För mer information är du välkommen att kontakta:

Meda AB
Kundservice: 08-630 19 00
info@meda.se
www.briftguiden.se
www.medasverige.se

eller:

Riksföreningen osteoporotiker (ROP)
Telefon: 08-505 805 74
www.osteoporos.org

Ref: Information från Läkemedelsverket 4:2007

SBU rapport: Osteoporos-prevention, diagnostik och behandling. 2003.

SBU rapport: Behandling med D-vitamin och kalcium (kommentar till SBU 2003). 2006.

Indikationer:

Kalcipos-D: Förbyggande och behandling av kalcium- och D-vitaminbrist hos äldre samt som tilläggsbehandling vid osteoporos till patienter med hög risk för kalcium- och D-vitaminbrist. Kalcium 500 mg, vitamin D3 400 IE (10 µg). Receptbelagd. Sväljtablett 90 resp. 180 tablett(er). Tuggtablett 90 tablett(er). 1–2 tablett(er) dagligen. För fullständig information se www.fass.se. Produktresumén är granskad 25 jan 2011 och 27 april 2015.

Kalcipos-D forte: Förbyggande och behandling av kalcium- och D-vitaminbrist hos äldre samt som tilläggsbehandling vid osteoporos till patienter med hög risk för kalcium- och D-vitaminbrist. Kalcium 500 mg, vitamin D3 800 IE (20 µg). Receptbelagd. Sväljtablett 90 resp. 180 tablett(er). 1 tablett dagligen. För fullständig information se www.fass.se. Produktresumén är granskad 17 april 2015.

Svenska

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos®-D eller Kalcipos®-D forte kan hjälpa dig.

Türkçe

Kuzeyde bulunan ülkelerde yaşayan insanlarımızın birçoğu D vitamini yetmezliği riski taşımaktadırlar. Eğer beslenmenizde mandıra ürünleri (örneğin süt, yoğurt ve peynir) yoksa, yeterli kalsiyumun alınmaması riski de vardır. Yanda bulunan pencereden D vitaminini ve Kalsiyum yetmezliğinden vücudunuzun nasıl etkilendiği ve Kalcipos®-D veya Kalcipos®-D forte ile tedavi olmanın size nasıl yardımcı olabileceği hakkında daha fazla bilgi okuyabilirsiniz.

Af soomaali

Dadyoow tiradooda badan ee ku nool dhulkeenna ku yaallo waqooyiga Yurub, ayaa halis ugu jira in uu ku dhaco fiitamiin-D-darro. Hadii cuntada aysan wadanin waxyaabaha caanaha laga sameeyo (sida caanaha, yoogadka ama jiiska), waxaa sidoo kale jira halis ah in aan laga heleynin macdanta kalsiyum ku fillan .Goobta dhinacaan ku taalla ayaa waxaa ka akhrisan karta habka kalsium- iyo fiitamiin-D-darrada saamayn jirkayga ugu yeeladaan, iyo sida daawooyinka Kalcipos®-D ama Kalcipos®-D forte ku caawini karaan.

English

Many people who live in the far north are at risk of developing vitamin D deficiency. If the diet does not contain dairy products (like milk, yogurt or cheese), there is also a risk of not getting enough calcium. Turn the page to learn more about how vitamin D and calcium deficiency affects the body and how treatment with Kalcipos®-D or Kalcipos®-D forte can benefit you.



Doktorunuz, D vitamini ve Kalsiyum içeren Kalcipos®-D veya Kalcipos®-D forte adında bir ilaç için şu anda size reçete yazmış bulunmaktadır. Bu bilgi formunda D vitamini ve Kalsiyum yetmezliğinin ne anlama geldiği ve tedavi olmanın size nasıl yardımcı olacağrı hakkında bilgi okuyabilirsiniz.

Vücutun Hergün Kalsiyuma İhtiyacı Vardır

Kaslarınızın, kanınızın ve sinir sisteminizin çalışması için Kalsiyuma ihtiyaçları vardır.

Kalsiyum her şeyden önce güçlü bir iskelet yaratabilmek ve koruyabilmek için de gereklidir. Yemek yoluyla yeterli miktarda kalsiyum almazsanız, vücutunuz otomatik olarak iskeletinizde var olan kalsiyum reservlerini kullanır. Böylece iskelette kireçlenme oluşur ve iskelet yumuşaklaşır.

Süt, ekşi süt, yoğurt ve peynir çok miktarda kalsiyum içerir ama sebze ve pasta, ekmek ve tahıl taneleri gibi tahıl ürünlerinde de kalsiyum vardır. Günlük ihtiyacınızı karşılayacak miktarda kalsiyum için bir litre süt kadar içmelisiniz.

D Vitamini Olmadan Vücutta Kalsiyum Yetmezliği Oluşur

D vitamini, vücutun yiyecek yoluyla kalsiyum alabilmesi için gereklidir
– D vitamini olmadan bizde kalsiyum yetmezliği oluşur.

D vitamini esas olarak dışında güneşli havada bulunduğu zaman derimiz üzerinde oluşur. Kuzeyde bulunan ülkemiz İsveç'te malesef sadece yaz mevsiminde güneş ışınları D vitamini oluşturabilecek kadar güçlündür.

Buna rağmen yiyecek yoluyla önemli ölçüde D vitamini alabilirsiniz. Yağlı balık ve yağlı süt ürünleri, D vitamini içeren yiyecek örnekleridir.

Vücutumuzda Neler Oluyor?

D vitamini yetmezliği, vücutun yiyecek yoluyla yeterli miktarda kalsiyum alamamasına yol açıyor. Bunun yerine iskeletteki kalsiyum deposu kullanılıyor. Bu durum iskeletin kalsiyum açısından yoksullaşmasına ve kemik mineralleşmesinin (kemiğin gücü kalmasını sağlayan süreç) zarar görmesine yol açar. Görülebilecek belirtiler çok belirgin olmayan iskelet ağrılarıdır. Uzun süreli vitamin yetmezliğinden sonra iskelette kırılma (fraktür) meydana gelebilir. D vitamini yetmezliği aynı zamanda kaslarda da ağrı ve zayıflığa yol açabilir.

Sizde Yetmezlik Oluşma Riski Var Mıdır?

Yaz mevsiminde vücutunuzdaki D vitamin rezervlerini doldurmanız, yılın geri kalan bölümünü yetmesi için önem taşımaktadır. Eğer sadece bazan güneşleniyorsanız veya kapalı giyinir yorsanız D vitamini yetmezliği oluşması riskini taşıyabilirsiniz. Ayrıca esmer/kara derili kişiler güneş ışınlarına karşı daha yüksek korumaya sahiptirler ki bu durumda onların yeterli kadar D vitamini alabilmeleri için daha uzun süre güneşlenmeleri gereklidir.

Yaşlı olmak da bir risk faktördür çünkü derinin D vitamini yaratma yeteneği, yaş ilerledikçe azalır.

Teşhis Etmek Zordur!

D vitamini yetmezliği ile kemik mineralleşmesine (güçlüüğünün korunması) zarar veren kalsiyum yetmezliği oluşur. Bu durum osteomalaki (osteoporoz) olarak adlandırılmalıdır. Belirtileri kaslarda ve kemiklerde kronik ağrılardır. Kas ağrıları aynı zamanda fibromiyalji gibi hastalıklarda da olağandır ki bu durumda doktorun doğru bir teşhis koyabilmesi zor olabilir.

Bazı durumlarda, zor tepit edilebilen belirtiler nedeni ile, hastalar uzun süre yanlış teşhis ve yanlış tedavi ile karşı karşıya kalmaktadır. Doktorunuz, D vitamini yetmezliğinin olup olmadığını gösteren bir D vitamin tahlili yapabilir.

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte İlaçları Ne Zaman Kullanılır?

Yaşlı kişilerde kemik sertliği yaşlanması ile azalır ancak aynı zamanda D vitamin yaratma yeteneği de yaşlandıkça azalır. Birçok yaşlı kişi aynı zamanda

uzun süre kapalı mekanda bulunuyor ve vücudun doğal yollarla D vitamini yaratmasına yardımcı olan güneş ışınlarından yararlanamıyorlar. Bundan dolayı yaşlılara, kalsiyum ihtiyaçlarını gerçekten karşılayabilmeleri için daha yüksek dozda D vitamini gereklidir.

Esmer/kara derili kişiler ile vücudunun sadece küçük bir bölümü güneşlenen kişilerinde daha yüksek dozda D vitamini almaları gereklidir.

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte İlaçları Hakkında Fakta

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte ilaçları kalsiyum ve D vitamini yetmezliği için önleyici veya tedavi amaçlı ile kemik erimesi (osteoporoz) için ek tedavi ilaçları olarak kullanılır.

- Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte ilaçlarının ikisi de 500 mg kalsiyum içerir. Kalcipos-D fortenin içeriği D vitamini miktarı (800 IE, 20 g) Kalcipos-D nin içeriği kalsiyumdan (400 IE, 10 g) iki kat daha fazladır.
- Kalcipos-D forte D vitamini ihtiyacı çok olan hastalar için kullanılmaktadır.

- Çok az yan etkileri vardır ve tadlanma maddeleri içermemektedir.
- D vitaminini korumak için etrafında sarılı olan jelatin büyükbaş hayvanlardan elde edilmektedir. Bunun dışında hiçbir hayvansal kaynaklı ham madde içermemektedir. (Domuzdan elde edilmiş hiç bir mamul içermemektedir.)

Tabletlerinizi Ne Zaman ve Nasıl Kullanmalısınız?

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte ilaçları ile tedavi kolaydır:

Kullanılacak doz şahsi durumunuza uygun olarak doktor tarafından tespit edilir.

- Kalcipos-D için doz günde 1-2 defa 1 tabletir.
- Kalcipos-D forte için doz günde 1 tabletir.

Tabletler bütün, yarınlık veya ezilerek yemek sırasında su ile alınabilir.

Çiğnenebilecek tabletler yemek sonrasında ağızda çiğnenerek veya eritilerek kullanılır.

En önemlisi ne zaman veya nasıl kullandığın değil, ilaçını unutmadan hergün almayı sağlayabilecek olan rutin yaratmanızdır.

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte ilaçları Başka ilaçlar İle Birlikte Alınabilir Mi?

Başka bir ilaç kullanıyorsanız bu durumu doktorunuza bildirmelisiniz, çünkü kalsiyum başka ilaçların kullanılmasını etkileyebilir. Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte ilaçlarını başka ilaç aldiğiniz anda almayın.

Bu broşür Başhekim vekili Ingrid B Bergström, Osteoporoz Merkezi, Kadın Sağlık Merkezi, Huddinge Karolinska Üniversitesi Hastanesi, ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.

Daha fazla bilgi için memnuniyetle aşağıda belirtilen kuruluşlar ile ilişki kurun:

Meda AB
Müşteri Hizmetleri: 08-630 19 00
info@meda.se
www.bristguiden.se
www.medasverige.se

veya:

Riksföreningen osteoporotiker (ROP)
(Osteoporoz Hastaları Birliği)
Telefon: 08-505 805 74
www.osteoporos.org

Referans: İlaç İşleri Genel Müdürlüğü'nden 4:2007 sayılı bilgilendirme
SBU raporu: Osteoporoz - önleyici tedbirler, təshis ve tedavi. 2003
SBU raporu:D vitamini ve kalsiyum ile tedavi (SBU 2003 raporuna yorum). 2006

Berlitti:

Kalcipos-D: Kalcipos-D yaşlılıkta kalsiyum ve D vitamini yetmezliği için önleyici veya tedavi amaçlı ile kalsiyum ve D vitamini yetmezliği konusunda yüksek riski olan kişilerde kemik erimesi (osteoporoz) için ek tedavi ilaçları olarak kullanılır. Kalsiyum 500 mg, D3 vitamini, 400 IE (10 µg). Reçete ile satılır. 90 ile 180 tabletlik paketlerde yutulacak tabletler. 90 tabletlik pakette içlenecek tabletler. Günlük 1-2 tablet alınır. Tam bilgi için www.fass.se web sitesine bakınız. Ürün tanıtım bilgileri 25-01-2011 ve 27-04-2015'de kontrol edilmiştir.
Kalcipos-D forte: Kalcipos-D forte yaşlılıkta kalsiyum ve D vitamini yetmezliği için önleyici veya tedavi amaçlı ile kalsiyum ve D vitamini yetmezliği konusunda yüksek riski olan kişilerde kemik erimesi (osteoporoz) için ek tedavi ilaçları olarak kullanılır. Kalsiyum 500 mg, D3 vitamini, 800 IE (20 µg). Reçete ile satılır. 90 ile 180 tabletlik paketlerde yutulacak tabletler. Günlük 1 tablet alınır. Tam bilgi için www.fass.se web sitesine bakınız. Ürün tanıtım bilgileri 17-04-2015'de kontrol edilmiştir.

Svenska

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos®-D eller Kalcipos®-D forte kan hjälpa dig.

Türkçe

Kuzeyde bulunan ülkelerde yaşayan insanlarımızın birçoğu D vitamini yetmezliği riski taşımaktadırlar. Eğer beslenmenizde mandıra ürünleri (örneğin süt, yoğurt ve peynir) yoksa, yeterli kalsiyumun alınmaması riski de vardır. Yanda bulunan pencereden D vitamini ve Kalsiyum yetmezliğinden vücudunuzun nasıl etkilendiği ve Kalcipos®-D veya Kalcipos®-D forte ile tedavi olmanın size nasıl yardımcı olabileceği hakkında daha fazla bilgi okuyabilirsiniz.

Af soomaali

Dadyoow tiradooda badan ee ku nool dhulkeenna ku yaallo waqooyiga Yurub, ayaa halis ugu jira in uu ku dhaco fiitamiin-D-darro. Hadii cuntada aysan wadanin waxyaabaha caanaha laga sameeyo (sida caanaha, yoogadka ama jiiska), waxaa sidoo kale jira halis ah in aan laga heleynin macdanta kalsiyuum ku fillan .Goobta dhinacaan ku taalla ayaa waxaa ka akhrisan karta habka kalsium- iyo fiitamiin-D-darrada saamayn jirkayga ugu yeeladaan, iyo sida daawooyinka Kalcipos®-D ama Kalcipos®-D forte ku caawini karaan.

English

Many people who live in the far north are at risk of developing vitamin D deficiency. If the diet does not contain dairy products (like milk, yogurt or cheese), there is also a risk of not getting enough calcium. Turn the page to learn more about how vitamin D and calcium deficiency affects the body and how treatment with Kalcipos®-D or Kalcipos®-D forte can benefit you.



Takhtarkaaga wuxuu goor dhow ku soo qoray daawada Kalcipos®-D ama Kalcipos®-D forte, oo ah daawooyin laga sameeyay fiitamiin-D iyo maadadda kalsium. Waxaa halkaan ka akhirsan karta dhibatooyinka fiitamiin-D iyo maadadda kalsium-darrada, iyo sida daawaynta aad ugu faa'iideysan karto.

Jirka aadenaha wuxuu maalin kasta u baahan yahay maadadda kalsium

Maadadda kalsium waxay lagmaarmaan u tahay hab-shaqaynta murqaha, dhiigga iyo hab-dhiska dareen-wadeyaasha.

Maadadda kalsium waxay sideeda ba lagmaarmaan u tahay dhisida iyo xajjinta xoogga lafaha. Sidaas awgeed, haddii jirkaaga usan raashinka ka helin maadadda kalsium ee ku filan, wuxuu maadadda ka soo qaadanya keydka kalsium ee lafaha ku jira. Lafahu waxay xaaladaas belyaan maadadii, taasoo soo jiidanayso in ay noqdaan kuwo hab fudud ku jaba.

Maadadda kalsium waxaa aad looga hela caanaha caadiga ah, kuwa garoorka ah, kuwa fadhiga (yoghurt) iyo farmaajada. Teeda kale, maadadda kalsium waxaa laga hela khudaarta, waxyaalaha badarka ka sameeysan, sidan baastada, rootiga iyo badarka buunshada lahayn. Haddii maalin kasta aad cabto hal liiter oo caano ah, waxaad heleysa qiyaasta maadadda kalsium ee maalin kasta kugu filan.

Fiitamin-D-darrada waxay keenta in jirku u san helin kalsium

Fiitamiin-D waxay muhim u tahay jirka, maxaayeelay fiitaminku wuxuu suurtageliya in jirku uu maadadda kalsium raashinka kala soo baxo – sidaas awgeed fiitamiin-D-darrada waxay keenta kalsium-darrada.

Fiitamiin-D guud ahaan waxaa soo saara unugyada haragga, taasoo ku beegan markii qoraxda ay iftiimayo oo aan dibada ku sugar nahay. Dalalka ku yaallan waqooyiga Yurub oo dalka Iswiidan kamid yahay, waxay qoraxdu soo baxda xilliga kuleelaha, waana xilliga keliya oo qoraxdu kulushahay oona awoodo in fiitamiin-D ay soo saarto.

Laakinse fiitamiin-D waxaa kaloo laga hela raashinka. Kallunka dufunta ku badan iyo waxyaalaha noocyaha caanaha qaarkood ka samaysan ayaa kamid ah raashinka fiitamiin-D-ga ku badan.

Waa maxay dhacdoonka jirka?

Fiiitamin-D-darrada waxay hoos u dhigta awooda jirka uu maadadda kalsium qiyas ku filan raashinka kala soo bixi lahaa. Taasoo keeneyso in jirku uu adeegsado keydka maadadda kalsium ee lafaha ku jira. Falkas oo keenayo in lafaha ay beelaan maadadda kalsium, iyo iyadoo (benmineraliseringen) (waa hawlgalka xoog u yeelka lafaha) wax yeelman. Astamaha soo ifbixi kara waxaa kamid ah lafa xannuun oo sababta keen-tay aana la garanayn. Haddii maado-darrada muddo dheer ka soo wareegato waxaa lafahu ku dhici karo jab (fraktur). Fiiitamin-D-darrada waxay kaloo keenta xannuun iyo itaal-darrada murqaha.

Ma laga yaaba in maaddodarro kugu dhacdo?

Xilliga kuleelaha waa muhim in jirku uu ku dhaqaaoq dib u dhiska iyo kordhintu keydka fiiitamin-D ee jirka, taasoo laga faa'iideysan doono xilliyada sannadka ka haray. Haddaba haddii qofku usan ka faa'iideysan xilliyada qoroxda ama ooga-diisa uu dhar culus ku dabboolo, xaaladaas suurtagal ma noqon karto in uu helo maadadii jirkiisa u bahna, waxaana ku dhici karto fiiitamin-D-darro. Teeda kale, dadyoowga midabkooda maddow hab heer sare ah ayee hilaaca qoraxda ugu badbaadaan, taasoo soo jidanayso in ay

u baahan yihin muddo dheer sidii ay ku helaan fiitamiin-D-ga jirkooda ku filan.

Qofku markii u da' gaaro waxaa hoos u dhaca awoodii harragiisa uu ku soo saari jiray fiitamiin-D-ga.

Aqoonsashada dhibaatada jirta way adag tahay

Fiiitamin-D-darrada waxaa keena kalsium-darrada, taasoo iyada-na waxy-eesho hab-shaqaynta lafaha. Waa xaaland loo yaqaanno (osteomalaci). Astamaha waxaa kamid ah xannuun raaga oo laga dareemmo murqaha iyo lafaha ee lagu aqoonsada cudurro kale, sida cudurka loo yaqanno (fibromyalgi), taasoo ah xaaland takhtarku aanan u sahlinayn aqoonsashada dhibaatada jirta.

Waxaa dhacdo in bukaanada qaarkood muddo dheer dhibaatada aqoonsashodarro awgeed lagu daaweyyo daawo aanan ku habboonayn. Takhtarkaaga wuxuu ka qaadi kara shaybaarka fiiitamin-D-ga sidii uu ku shaacbixiyo haddii ay jirto fiiitamin-D-darro iyo haddii kale.

Goorma la qaata daawada (Kalcipos-D) iyo (Kalcipos-D forte)?

Dadyoowga da'da ah waxaa sannad ba sannadka ku xiga hoos u dhaca gufka lafahooda, sidaaso kale waxaa hoos u

dhaca awooda jirkooda uu ku dhisi jiray fiitamin-D. Teeda kale, da'waynta badi-dooda waxay badi ahaan ku sugan yihiin aqaladooda, jirkooda na ma helo qorax, taasoo jirka ka faa'iideysan lahaa markii hab dabiici ah u soo saarayo fiitamiin-D. Sidaas awgeed, waayeelku wuxuu u baahan yahay in uu qaato qiyas dheeraad ah oo ah fitamiin-D iyo maadadda kalsium, taasoo suurtagelinayso in ay helaan maadadda kalsium ee ku filan.

Dadyowga midabkooda maddooow ama dadyowga sidaas u qoraxaysan waxay u baahan yihiin qiyas dheeraad ah oo ah fiitamin-D.

Warbixin ku saabsan daawada (Kalcipos-D) iyo (Kalcipos-D forte)

Daawooyinka (Kalcipos-D) iyo (Kalcipos-D forte) waa daawooyin ka hortegida ama daawaynta maadadda kalsium-darrada iyo fiitamin-D-darrada awgood loo adeegsado, iyo markii ay jirto jabi oggaha lafaha (osteoporosis).

- Daawooyinka (Kalcipos-D) iyo (Kalcipos-D forte) waxaa labadooda ba ku jira 500 mg oo ah maadadda kalsium. Daawada (Kalcipos-D forte) waxaa ku jira laba-laabka fiitamiin-D (800 IE, 20 µg) haddii la barbardhigo daawada Kalcipos-D (400 IE, 10 µg).

- Daawada Kalcipos-D forte waxaa la siyyaa bukaansocodka aad ugu baahan fiitamin-D.
- Waxyeelada daawada way hooseeyaan, lagu ma daro maaddooyinka dhadhanka keena.
- Maadada (Gelatin) oo qollof kiniiniga Fiitamin-D-ga u ah waxaa laga sameeyay oo kaliya lo'da. (Wax kale oo xayaawanada, sida doofarka, laga soo qaaday kuma jiraan.)

Kiniiniyaasha goorma la qaata, sidee na loo qaata?

Hab fudud ayaa daawooyinka (Kalcipos-D) iyo (Kalcipos-D forte) loo qaata:
Qiyaasida daawada waxaa go'aan ka gaara takhtarkaaga, oo gaar ahaan adiga lagu qiyaaso.

- Daawada Kalcipos-D waa 1 kiniini 1-2 jeer maalintii.
- Daawada Kalcipos-D forte waa 1 kiniini 1 jeer maalintii.

Kiniiniyaasha la liqo sidooda ayaa loo liqi kara, mise laba qaybood laga dhigi kara ama la burburin kara, waxaana la qaata markii la cuntaynaayo. Kiniiniyaasha la calaaliyo waa la calaalin kara ama afka lagu dhalaaliya, cuntaynta kadib. Xilliyada iyo sida kiniiniyaasha waxaa ka muhim san inaadan iloowin oona qaadato isla xilli maalin kasta.

Daawada Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte iyo daawooyin kale ma laysla qaadan kara?

Waa inaad had iyo jeer takhtarkaaga wargelisa haddii daawooin kale aad qaa-dato, maxaayeelay maadadda kalsium waxay wax yeeli karta daawooyinka kale qaarkood. Teeda kale, daawooyinka kale ha qaadan isla xilliga aad qaadanayso Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte.

Qoraal-warbixinneedkan waxaa wadajir u soo diyaariiyay Ingrid B Bergström, oo ah ku-simeha madaxa takhtarrada, Osteoporoscentrum, Kvinnohälsan, Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge.

Warbixin faahfaahsan kala xiriir:

Meda AB

Kundservice (miiska macamiisha):

08-630 19 00

info@meda.se

www.bristsguiden.se

www.medasverige.se

ama:

Riksföreningen osteoporotiker (ROP)

Taleefan: 08-505 805 74

www.osteoporos.org

Ref: Warbixinta waxaa laga soo xigsaday Läkemedelsverket 4:2007

SBU rapport: Osteoporos-prevention, diagnostik och behandling. 2003.

SBU rapport: Behandling med D-vitamin och kalcium (kommentar till SBU 2003). 2006.

Tusmyn:

Kalcipos-D: Waxaa loo adeegsada ka hortegid ahaan iyo daawaynta kalsium - iyo fiitamin-D-darrada ku dhacda waayeelka, waxaa kaloo lagu daaweeya bukaansocodka ku dhacay cudurka (osteoporos), kuwaasoo halis wayn ugu jira in uu ku dhaco kalsium – iyo fiitamin D-darro. Daawada kalsium 500 mg, fiitamin D3 400 IE (10 µg). Ruqsad-takhtareed lagu qaato. Kiniini nooca la liqo 90 ama 180 xabo. Kiniiniyaasha la calanjiyo 90 xabo. 1-2 jeer maalintii. Warbixin aanan qabyo ahayn waxaad ka heli karta goobta Internetka www.fass.se oo markii ugu dambeey-fass, se oo markii ugu dambeeysay oo la kormeeray ay taariikhda hayd 2011-01-25 iyo 2015-04-27.

Kalcipos-D forte: Waxaa loo adeegsada ka hortegid ahaan iyo daawaynta kalsium - iyo fiitamin-D-darrada ku dhacda waayeelka, waxaa kaloo lagu daaweeya bukaansocodka ku dhacay cudurka (osteoporos), kuwaasoo halis wayn ugu jira in uu ku dhaco kalsium – iyo fiitamin D-darro. Daawada kalsium 500 mg, fiitamin D3 800 IE (20 µg). Ruqsad-takhtareed lagu qaato. Kiniini nooca la liqo 90 ama 180 xabo. 1 xabo maalintii. Warbixin aanan qabyo ahayn waxaad ka heli karta goobta Internetka www.fass.se oo markii ugu dambeey-say oo la kormeeray ay taariikhda hayd 2015-04-17.

Svenska

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos®-D eller Kalcipos®-D forte kan hjälpa dig.

Türkçe

Kuzeyde bulunan ülkelerde yaşayan insanlarımızın birçoğu D vitamini yetmezliği riski taşımaktadırlar. Eğer beslenmenizde mandıra ürünleri (örneğin süt, yoğurt ve peynir) yoksa, yeterli kalsiyumun alınmaması riski de vardır. Yanda bulunan pencereden D vitamini ve Kalsiyum yetmezliğinden vücudunuzun nasıl etkilendiği ve Kalcipos®-D veya Kalcipos®-D forte ile tedavi olmanın size nasıl yardımcı olabileceği hakkında daha fazla bilgi okuyabilirsiniz.

Af soomaali

Dadyoow tiradooda badan ee ku nool dhulkeenna ku yaallo waqooyiga Yurub, ayaa halis ugu jira in uu ku dhaco fiitamiin-D-darro. Hadii cuntada aysan wadanin waxyaabaha caanaha laga sameeyo (sida caanaha, yoogadka ama jiiska), waxaa sidoo kale jira halis ah in aan laga heleynin macdanta kalsiyum ku fillan .Goobta dhinacaan ku taalla ayaa waxaa ka akhrisan karta habka kalsium- iyo fiitamiin-D-darrada saamayn jirkayga ugu yeeladaan, iyo sida daawooyinka Kalcipos®-D ama Kalcipos®-D forte ku caawini karaan.

English

Many people who live in the far north are at risk of developing vitamin D deficiency. If the diet does not contain dairy products (like milk, yogurt or cheese), there is also a risk of not getting enough calcium. Turn the page to learn more about how vitamin D and calcium deficiency affects the body and how treatment with Kalcipos®-D or Kalcipos®-D forte can benefit you.



Your doctor has recently prescribed Kalcipos®-D or Kalcipos®-D forte, which are medicines that contain vitamin D and calcium. This leaflet tells you about vitamin D and calcium deficiency and how the treatment can help you.

Your body needs calcium every day

Your muscles, blood and the nervous system need calcium to function.

Above all, calcium is also necessary to build and maintain a strong skeleton. If your calcium intake from food is insufficient, your body automatically takes what it needs from the calcium reserves in the skeleton. This causes the skeleton to lose calcium and may cause it to become weaker.

Milk, sour milk, yoghurt and cheese are all rich in calcium, but calcium is also found in vegetables and grain products such as pasta, bread and cereals. To ensure that you receive your daily requirement of calcium, you need to drink the equivalent of one litre of milk.

Without vitamin D, the body becomes calcium deficient

The body needs vitamin D to absorb calcium from food. Without vitamin D we become deficient in calcium.

Vitamin D primarily forms in the skin when we are outdoors in the sun. Unfortunately, Sweden is so far north that the sun is only strong enough to build vitamin D during the summer.

But you can obtain some vitamin D through food. Fatty fish and enriched milk products are examples of foods that contain vitamin D.

What happens in the body?

In other words, vitamin D deficiency means that the body cannot absorb calcium from food in sufficient quantities. Instead, the skeleton's calcium stores are used. This results in the skeleton becoming calcium-poor and disrupts bone mineralisation (the process that keeps bones strong). Symptoms can include skeletal pain that is difficult to diagnose the cause of. Long-term deficiency can lead to broken bones (fractures). Vitamin D deficiency can also cause pain and weakness in the muscles.

Are you at risk of deficiency?

It is important to build up the vitamin D reserves in the body during the summer so that they last throughout the rest of the year. If you don't go in the sun very often, or if you wear clothing that covers your body, you are at risk of vitamin D deficiency. Dark-skinned people also have higher natural protection from the sun's rays, which means that a longer time must be spent in the sun to produce enough vitamin D.

Age is also a risk factor, because the ability to produce vitamin D in the skin declines as you get older.

Difficult to diagnose

Vitamin D deficiency causes calcium deficiency, which disrupts bone mineralisation. This is called osteomalacia. The symptoms are chronic muscular and skeletal pain. Muscular pain is also common in other illnesses, such as fibromyalgia (FM), which means that it can be difficult for the doctor to make a correct diagnosis.

Sometimes patients are incorrectly diagnosed and treated for extended periods of time, because the symptoms are difficult to interpret. Your doctor can perform a vitamin D test that shows whether or not you are vitamin D deficient.

When are Kalcipos-D and Kalcipos-D forte used?

Bone density declines with advancing age, and so does the ability to produce vitamin D. Many elderly

people spend a lot of time indoors and are therefore not exposed to sunlight – which helps the body produce vitamin D naturally. This is why older people need a larger dose of vitamin D in combination with calcium, to really be able to incorporate calcium.

Dark-skinned people or those who don't expose much skin to the sun may also need a larger dose of vitamin D.

Facts about Kalcipos-D and Kalcipos-D forte

Kalcipos-D and Kalcipos-D forte are used to prevent or treat calcium and vitamin D deficiency, and as a supplementary treatment for brittle bones (osteoporosis).

- Kalcipos-D and Kalcipos-D forte both contain 500 mg calcium. Kalcipos-D forte contains twice as much vitamin D (800 IU, 20 μ g) as Kalcipos-D (400 IU, 10 μ g).
- Kalcipos-D forte is used to treat patients with greater vitamin D requirements.

- Few side effects; no flavourings.
- The protective gelatine coat around the vitamin D is derived from beef sources. There are no pork-derived or other products of animal origin.

When and how should you take the tablets?

Treatment with Kalcipos-D and Kalcipos-D forte is easy: Your doctor decides which dosage is appropriate for you.

- The normal dosage for Kalcipos-D is one tablet 1-2 times daily.
- The normal dosage for Kalcipos-D forte is one tablet daily.

Easy-to-swallow tablets can be swallowed whole, split or crushed and taken with meals. Chewable tablets can be chewed or allowed to dissolve in the mouth, after a meal. The most important thing is not when, or how, you take the tablets, but that you establish a routine so that you do not forget to take them every day.

Can Kalcipos-D or Kalcipos-D forte be taken together with other medicines?

You must always tell your doctor if you are taking other medication, because calcium can affect the absorption of other medicines. Kalcipos-D or Kalcipos-D forte must not be taken at the same time of day as other medicines.

This brochure is produced in cooperation with Ingrid B Bergström, Deputy Senior Physician, Osteoporoscentrum (Osteoporosis Centre), Kvinnohälsan (Department of Women's Health), Karolinska University Hospital, Huddinge, Sweden.

For more information, please contact:

Meda AB

Customer service: 08-630 19 00

info@meda.se

www.bristsguiden.se

www.medasverige.se

or:

The Swedish Osteoporosis Patient Society
(Riksföreningen osteoporotiker)
Telephone: 08-505 805 74
www.osteoporos.org

Ref: The Swedish Medical Products Agency (Läkemedelsverket) 4:2007

SBU report: Osteoporosis prevention, diagnostics and treatment. 2003.

SBU report: Treatment with vitamin D and calcium (commentary on SBU 2003). 2006.

Indications:

Kalcipos-D: Prevention and treatment of calcium and vitamin D deficiency among the elderly, and as an adjunct in the management of osteoporosis when a risk of deficiency of calcium or vitamin D is suspected. Calcium 500 mg, Vitamin D3 400 IU (10 µg). Prescription only medicine. Quantities available: 90 and 180 easy-to-swallow tablets; 90 chewable tablets. One to two tablets daily. For complete information see www.fass.se. Summary of Product Characteristics (SPC) dated 25 January 2011 and 27 April 2015.

Kalcipos-D forte: Prevention and treatment of calcium and vitamin D deficiency among the elderly, and supplementary osteoporosis treatment of patients at high risk of calcium and vitamin D deficiency. Calcium 500 mg, Vitamin D3 800 IU (20 µg). Prescription only medicine. Quantities available: 90 and 180 easy-to-swallow tablets. One tablet daily. For complete information see www.fass.se. Summary of Product Characteristics (SPC) dated 17 April 2015.



Kalcipos®-D Kalcipos®-D forte

FÖR EN STARK FRAMTID
GÜÇLÜ BİR GELECEK İÇİN
MUSTAQBAL XOOGAN
FOR A STRONG FUTURE

MEDA

Kundservice: 08-630 19 00 • Müşteri Hizmetleri: 08-630 19 00
Miiska macamiisha: 08-630 19 00 • Customer service: 08-630 19 00
info@meda.se • www.brilstguiden.se • www.medasverige.se



Kalcipos®-D Kalcipos®-D forte

لمستقبل مليء بالصحة والقوة
برای داشتن آینده‌ای نیرومند
بو داهاتوویه‌کی به‌هیز

MEDA

مصلحة الخدمات: 08-630 19 00 • خدمات مشتریان: 08-630 19 00 • تله‌فون: 08-630 19 00
info@meda.se • www.bristsguiden.se • www.medasverige.se

بُو زانیاری زیاتر پیوهندی بکه به:

پرشکگاهی میدا
۰۸-۶۳۰ ۱۹ ۰۰ تله‌فون: info@meda.se
www.brilstguiden.se
www.medasverige.se

کوکمه لهی ئىسىكپووكه كانى سويد (ROP)
تله فۇن: 74 805-085 www.osteoporos.org

دەبىٽ كالسيپوس دى و كالسيپوس
دى فورتى لەگەل دەرمانى دىكەدا بخورىن؟

تو ده توانی بو پیشکه که تی روون بکه یته ووه، که ڦه گهر
ده رمانی دیکه ڏخوو، چونکه کالسیپوں کار له
خواردنی ده رمانی دیکه ڏهد کا.
کالسیپوں دی یان کالسیپوں دی فورتني لهو کاته دا
مه خو که ده رمانی
دیکه ڏهد خوچی.

نهام نامیلکیه به هاواکاری سه ریزبیشک ٹینگرید
بیبریستروم و سه نته ری تیسکپووکی و، تندروستینی
ژنان و نه خوشخانه زانستگیه کارولینسکه
و نه خوشخانه هی هوددننگ تاماکه کراوه.

زانیاریی دستگهی ده اواده رمان له ئەپریلی 2007

SBU: پیشگرت و دیارکردنی نیشانه و چاره‌سه رکردنی تیسکوپوکی، 2003
SBU: حاده‌سکدندن، فتامن، دی و کالسیوم 2006 (اوپجهون بع 2003) (SBU 2003)

١٦٣

کالسیوم-دی: پیش کمی کالسیوم و فتابینین دی برازدگی هنوز پوشش تیکوپوکی دارد، لذا خوشنهای که مترسین کالسیوم و فتابینین دیان به لحاظ مصرف کالسیوم-دی می باشد.

کالسیوم پرسپارسیون می باشد که در این مطالعه با فوتو-پلیمر می باشد. نتایج این مطالعه نشان داد که هر دو گروه از جمله این دو مطالعه می توانند برای افزایش کالسیوم خون و افزایش سطح آن در خون مفید باشند.

- ئازارى لاده کى كەمە و، تامى ترى تىكەل نەكراوه.
- ئەو جىلاتينەي وەك قاوغ بە دەورى فىتامين دىيە كەۋەيە لە ئازەلى دابەستە گىراوەتەوە، بە دەر لە مانەھ يېچ مادەپەيەكى خامى تر لە ئازەل گىرايىتەوە، لەم دەرمانەدا نىيە (لە ھەممۇ سەرچاواھىيەكى بەرازبەدەرە).

كەي دەيىت ئەم حەبانە بخۆي و چۈن؟

- چارەسەركەن بە كالسيپوس دى و كالسيپوس دى فۆرتى ئاسانە:
- ژمارەسى بەكانىش كە دەبىتى بىيانخۆي پىزىشک بېيارى دەدا، كە بۇ تۆيان دەگۈنچىتى.
- حەبىتكى كالسيپوس دى جارى يان دووجار لە رۆزىنىكدا.
- حەبىتكى كالسيپوس دى فۆرتى جارى لە رۆزىكدا.
- حەبى قوقۇدان، ھەر ھەممۇ يان قووت دەدرى يان لەت دەكرى، يان ورد دەكرى و لەگەل ژەمى خۆراكدا دەخورى. حەبى جۈوبىنىش دوای ژەمى خۆراك يان دەجۈوبىنىي، يان دەمئرىي. گىرنىڭ نىيە كەي يان چۆن حەبە كان دەخۆي، بەلكوو گىرنىڭ رۆتىنىك بۇ خۆت دابەپىنى، كە بىرت نەچى حەبە كان ھەممۇ رۆزى بخۆي.

بە دەم سالانەوە دەشىپىوي. گەلىكى پىيرەكان لە مالەوە دەمەننەوە و خۆيان نادەن بەر خۆرەوە، كە يارمەتىي لەش دەدا فىتامين دى لە گەل كالسيپوس پىك بېيتى، بۇ ئەوھى بتوانى كالسيپومى خۆي دايىن بكا.

مەرقق ئەسمەر يان ئەوانەي ھەممۇ لەشيان بە بەر خۆرەوە نادەن، رەنگە پىيوستيان بە شىكى زىاترى فىتامين دى ھەبى.

زانىاري سەبارەت بە كالسيپوس دى و كالسيپوس دى فۆرتى

كالسيپوس دى و كالسيپوس دى فۆرتى وەك بەرگر يان چارەسەرى كەمېي كالسيپوم و فىتامين دى و وەك چارەسەرى زىادەلى كلۇربۇونى ئىسک - ئۆستىپۈرۈس - بە كار دەھىتىرىن.

- كالسيپوس دى و كالسيپوس دى فۆرتى ھەردووكىيان 500 مىليگرام كالسيپوميان تىدايدە. كالسيپوس دى فۆرتى دوو ئەوھەندەي كالسيپوس دى فىتامين دى (IE, 20 µg 800) ھەرودەما كالسيپوس دى (IE, 10 µg 400) تىدايدە.

- كالسيپوس دى فۆرتى بۇ ئەو نەخۆشانە بە كار دەبردىن كە پىيوستىكى زۇريان بە فىتامين دى ھەيە.

چی له لهشدا رooo دددا؟

تهمه نیش مه ترسییه کی دیکه يه؛ توanstی پیکه و هنانی
قیتامین دی له پیستدا به ۵۵ تهمه نکردنده و که
م بـ.

سـهـخـتـهـ نـیـشـانـهـ کـانـ دـیـارـیـ بـکـرـیـنـ

له دـوـخـیـ کـهـمـیـ قـیـتـامـینـ دـیدـاـ،ـ مـرـوـفـ کـهـمـیـ
کـالـسـیـوـمـیـشـیـ توـوـشـ ۵۵ بـیـ،ـ
کـهـ پـتـهـوـکـرـدـنـیـ تـیـسـکـ ۵۵ شـیـوـیـنـیـ.
ئـهـمـهـ بـهـ (ـؤـسـتـیـوـمـالـاسـ)ـ نـاوـ دـهـبـرـدـیـ.ـ نـیـشـانـهـ کـانـ
ثـازـارـیـ هـمـیـشـهـ بـیـ مـاسـوـلـکـهـ وـ تـیـسـکـ.ـ ثـازـارـیـ
مـاسـوـلـکـهـ لـهـ

کـاتـیـ نـهـ خـوـشـیـ دـیـکـهـ یـشـداـ ئـاسـایـنـ
(ـبـوـ نـمـونـهـ یـشـیـ بـهـرـدـ ۵۵ وـاـمـیـ مـاسـوـلـکـهـ -ـ فـیـرـمـیـالـگـیـ)
ئـهـمـهـیـشـ کـارـیـکـ ۵۵ کـاـ پـیـشـکـ نـیـشـانـهـیـ رـاستـیـ بـوـ
۵۵ سـتـیـشـانـ نـهـ کـرـیـ.

پـوـوـ دـاـوـ کـهـ نـهـ خـوـشـ جـارـوـبـارـ بـهـ هـوـیـ نـیـشـانـهـیـ
نـارـوـونـهـوـ،ـ نـهـ خـوـشـیـهـ کـهـیـ وـ چـارـسـهـرـهـ کـهـیـ بـوـ
مـاوـهـیـ کـهـ درـیـزـ بـهـ هـهـ لـهـ دـیـارـیـ بـکـرـیـنـ.ـ ئـهـ گـهـرـ
پـیـشـکـهـ کـهـتـ ئـازـمـاـیـشـتـیـکـیـ قـیـتـامـینـ دـیـتـ بـکـاتـ،ـ ۵۵
دـکـوـیـ کـهـ قـیـتـامـینـ دـیـتـ کـهـمـهـ یـانـ نـاـ.

کـهـیـ کـالـسـیـپـوـسـ دـیـ وـ کـالـسـیـپـوـسـ دـیـ فـورـتـنـ بـهـ کـارـ دـهـیـنـرـیـنـ

پـتـهـوـیـنـ تـیـسـکـ مـرـوـقـیـ تـهـمـهـ نـکـرـدـوـ وـ بـهـ ۵۵ تـهـمـهـ نـکـرـدـنـهـ وـهـ
کـهـ ۵۵ بـیـتـهـ وـهـ،ـ بـهـ لـامـ توـانـسـتـیـ پـیـکـهـتـیـانـیـ قـیـتـامـینـ دـیـشـ

کـهـمـیـ قـیـتـامـینـ دـیـ لـهـشـ وـاـلـنـ ۵۵ کـاـ،ـ بـهـشـ تـهـوـاـوـیـ
کـالـسـیـوـمـ لـهـ خـوـرـاـکـهـ وـهـرـنـهـ گـرـیـتـ،ـ نـاـچـارـ بـیـ
کـالـسـیـوـمـیـ تـیـسـکـ بـهـ کـارـ بـهـیـتـنـ.ـ ئـهـمـهـ کـالـسـیـوـمـ
لـهـ تـیـسـکـ دـهـبـرـیـ وـ پـتـهـوـکـرـدـنـیـ تـیـسـکـ تـیـکـ ۵۵ دـاـ.
نـیـشـانـهـیـشـ کـهـ ۵۵ نـگـهـ دـهـرـ بـکـهـوـیـ،ـ ئـازـارـیـکـیـ تـیـسـکـ
کـهـ سـهـخـتـهـ دـهـ سـنـیـشـانـ بـکـرـیـ.ـ دـوـاـیـ مـاوـهـیـ کـهـ درـیـزـیـ
کـهـمـیـ قـیـتـامـینـیـ دـیـ،ـ ۵۵ نـگـهـ تـیـسـکـ بـشـکـنـ.ـ کـهـمـیـ
قـیـتـامـینـیـ دـیـ ۵۵ نـگـهـ ئـازـارـ وـ لـاوـازـیـ مـاسـوـلـکـهـیـ لـنـ
بـکـهـوـتـهـوـهـ.

مـهـ تـرـسـیـیـ ئـهـوـهـتـ لـهـ سـهـرـهـ کـهـمـیـ کـالـسـیـوـمـ وـ قـیـتـامـینـ دـیـتـ توـوـشـ بـیـتـ؟

لـهـ مـیـانـیـ نـیـوـهـ سـالـیـ هـاـوـینـداـ دـهـبـنـ ئـهـوـنـدـهـ قـیـتـامـینـ دـیـ
لـهـ لـهـشـداـ پـیـکـهـوـهـ بـنـیـ،ـ کـهـ بـهـشـ لـهـوـهـوـلـاـیـ سـالـهـ کـهـتـ
بـکـاـ.ـ ئـهـ گـهـرـ بـهـ ۵۵ گـهـنـ خـوـتـ بـهـ بـهـرـ خـوـرـهـ وـ بـدـهـیـ یـانـ
پـوـشـاـکـیـ سـهـ رـاتـاـپـیـ لـهـ بـهـرـ بـکـهـیـ،ـ ۵۵ نـگـهـ قـیـتـامـینـ دـیـتـ
لـنـ کـهـ ۵۵ بـیـنـ.ـ مـرـوـقـیـ ئـهـ سـمـمـرـ پـارـیـزـهـیـ کـیـ بـهـ رـزـتـیـانـ دـزـ
بـهـ تـیـشـکـیـ خـوـرـهـیـهـ وـ،ـ کـهـسـیـ وـ پـیـوـیـسـتـهـ مـاوـهـیـ کـیـ
دـرـیـزـتـرـ بـهـ بـهـرـ خـوـرـهـ وـ بـمـیـنـیـتـهـ وـهـ،ـ بـوـ ئـهـوـهـیـ قـیـتـامـینـیـ
تـهـوـاـوـیـ دـیـ بـهـرـ بـکـهـوـیـ.

پزشکه که دارمانی (کالسیپیوس دی یان کالسیپیوس دی فورتی) سی لەم دواییهدا بوت نووسیوه، که قیتامی دی و کالسیومیان تیدا يه. لیزهدا بوت دەر دەگمۆئ، کە کەمی قیتامین دی و کالسیوم چى دەگەنەنی و چارەسەریش چۈن کەلکت دەگرى.

بەبى قیتامین لەش توشى كەمىي کالسیوم دەبى

قیتامین دی بۆ ئەوه پیویسته لەش بتوان، کالسیوم لە خواردنەوە وەرگىرت - بەبى قیتامین توشى كەمىي کالسیوم دەبىن.

قیتامین دی بە شىوه يەكى گشتى لە پىستدا دروست دەبى، کە مروق خۆى بە بر خۆرەوە دەدا. لەم ولاٽەي ئېمە، سوئدى باکوردا، بە داخەوە ھەر لە نیوەسالى هاويندا، تىشكى خۆ ئەوهندە كارىگەرن، كە بتوانن قیتامین دى پىك بەھىن.

تۆ دەتوانىت لە رېي خۆراکەوە بەشىكى باشى قیتامين دى دابىن بىكەي.

لەش ھەموو ۋۇزى كالسیومى پیویسته

ماسوولكە كان، خوین و سىستمى ھەستە 55 مار، کالسیوميان پیویسته بۆ ئەوهى لە كار نە كەون.

کالسیوم بەر لە ھەموو شىتك بۆ ئەوه پیویسته كە ئىسک پىك بەھىنلى و بىپارىزى. ئەگەر لە رېي خۆراکەوە کالسیومى پیویست دابىن نە كەي، لەش راستە و خۆ كالسیومى ناو ئىسکە كان بە كار دەبا. ئىسک پۇوك دەبىن و لەھەلا ناسك دەبى.

شىر، خامە، ماست و پەنير کالسیومىكى زۆريان تیدا يه، بهلام کالسیوم لە سەوزە و بەرھەمە كانى دانە و ئەيشدا، وەك ماڭرۇنى و نان و بىرۇشدا ھەيە. بۆ ئەوهى لەشت بەشى رۆزى كالسیوم دابىن بىكى، پیویسته ئەوهندەي لىترييک شىر بخويتەوە.



عربی

فارسی

سۆرانى

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با نشانی پایین تماس بگیرید:

شرکت: Meda AB

تلفن بخش خدمات مشتریان: ۰۸-۶۳۰ ۱۹ ۰۰

info@meda.se

www.bristsguiden.se

www.medasverige.se

و یا:

اتحادیه سراسری بیماران مبتلا به پوکی استخوان
(اوستئوپروتیک)

تلفن: ۰۸-۵۰۵ ۷۴ ۰۵

آدرس اینترنتی: www.osteoporos.org

آیا می‌توان «Kalcipos-D» و «Kalcipos-D قوی» را با داروهای دیگر مصرف نمود؟

اگرداروی دیگری مصرف می‌کنید همیشه به پزشکتان اطلاع دهید زیرا کلسیم می‌تواند به روی جذب دیگرداروها تاثیرگذارد. از «Kalcipos-D» و «Kalcipos-D قوی» همزممان با دیگرداروها استفاده نکنید.

این بروشور با همکاری دکتر اینگریید برگ استروم از مرکز اوستئوپروز بخش سلامت زنان بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا واقع در هودینگه - سوئد تهیه شده است.

منبع: اطلاعات از اداره کل دارویی کشور ۲۰۰۷ : ۴

گزارش کمیسیون دولتی ارزیابی‌های پزشکی: پوکی استخوان - پیشگیری، تشخیص و درمان. (۲۰۰۳)
گزارش کمیسیون دولتی ارزیابی‌های پزشکی: درمان با کلسیم و ویتامین D (نقدی بر گزارش سال ۲۰۰۳) ۲۰۰۶

مقدار مصرف:

Kalcipos-D: برای پیشگیری و درمان کمبود کلسیم و ویتامین D نزد سالمدان و برای درمان تکمیلی پوکی استخوان نزد بیمارانی که در معرض خطر جدی کمبود کلسیم و ویتامین D قراردارند. کلسیم ۵۰۰ میلی گرم، ویتامین ۳۵ واحد. تنها با نسخه پزشک. قرص بلعیدنی ۹۰ یا ۱۸۰ قرص. قرص جویدنی ۹۰ یا ۱۸۰ واحد. تنها با نسخه پزشک. اطلاعات خلاصه شده محصول در تاریخ ۲۶ آذار ۱۳۹۰ و ۲۷ آوریل ۲۰۱۵ بازبینی شد.

Kalcipos قوی: برای پیشگیری و درمان کمبود کلسیم و ویتامین D نزد سالمدان و برای درمان تکمیلی پوکی استخوان نزد بیمارانی که در معرض خطر جدی کمبود کلسیم و ویتامین D قراردارند. کلسیم ۵۰۰ میلی گرم، ویتامین ۳۵ واحد. تنها با نسخه پزشک. قرص بلعیدنی ۹۰ یا ۱۸۰ قرص. روزی یک یک قرص مصرف شود. برای اطلاعات کامل به www.fass.se نگاه کنید. اطلاعات خلاصه شده محصول در تاریخ ۱۷ آوریل ۲۰۱۵ بازبینی شد.

خوش طعم اضافه نشده است.

- ژلاتینی که برای محافظت دور ویتامین D است از فراورده های گاوی فراهم شده است. غیر از این، از هیچ ماده خام حیوانی در این دارو استفاده نشده است. (این محصول عاری از هرگونه فراورده تولید شده از خوک است)

چه زمانی بایستی از این دارو استفاده کرد و چگونه؟

درمان با «Kalcipos-D» و «Kalcipos-C» قوی

ساده است:

اندازه مصرف دارو بوسیله پزشک و با توجه به وضعیت شما تعیین می شود.

- اندازه مصرف «Kalcipos-D» یک تا دوبار در روز و هر بار یک قرص است.
- اندازه مصرف «Kalcipos-C» قوی یک قرص در روز می باشد.

قرص ها را می توان بطور کامل بلعید یا آنها را تقسیم کرد و یا اینکه آنها را کوبید و بهمراه غذا مصرف نمود. قرص های جویدنی را می توان بعد از غذا جوید یا اجازه داد که در دهان آب شوند. مهم این نیست که چه موقع یا چگونه باید قرص ها را مصرف نمود بلکه مهم داشتن برنامه ای منظم است تا فراموش نشود که بایستی هر روز قرص تان را مصرف کنید.

بیشتر وقت خود را در درون خانه می گذرانند و در آفتاب که به بدن کمک می کند تا به گونه ای طبیعی ویتامین D بسازد، ظاهر نمی شوند. ازین رو سالماندان به مقدار بیشتری ویتامین D بهمراه کلسیم احتیاج دارند تا واقعاً بتوانند نیازشان به کلسیم را تامین کنند.

افراد تیره پوست یا کسانی که تنها بخش کوچکی از بدنشان را در معرض تابش خورشید قرار می دهند احتمالاً به مقدار بیشتری ویتامین D نیاز دارند.

دانستنی هایی درباره «Kalcipos-D» و «Kalcipos-C» قوی

«Kalcipos-D» و «Kalcipos-C» قوی برای پیشگیری و یا درمان کمبود کلسیم و ویتامین D وهم چنین برای درمان تکمیلی در پوکی استخوان (یا اوستئوپوروز) تجویز می شود.

- هر دوی «Kalcipos-D» و «Kalcipos-C» قوی حاوی ۵۰۰ میلی گرم کلسیم اند. «Kalcipos-D» قوی حاوی ۸۰۰ واحد ویتامین D است که «Kalcipos-C» در «Kalcipos-D» ۴۰۰ واحد است.

«Kalcipos-D» قوی برای بیمارانی که نیاز مبرم به ویتامین D دارند تجویز می شود.

• عوارض نامطلوب دارو کم است و به آن مواد

چه در بدن رخ می‌دهد؟

یک عامل بازدارنده دیگرنیز سالخوردگی است زیرا توانایی تولید ویتامین د در پوست با بالارفتن سن کاهش می‌یابد.

دشواری تشخیص بیماری

کمبود ویتامین د همان‌گونه که گفته شد منجر به کمبود کلسیم می‌شود و این نیز به نوبه خود اختلال در متابولیسم استخوانها را درپی دارد. در نتیجه فرد به اوستئومالاسی یا نرمی استخوان دچار می‌گردد. ازعوارض این بیماری دردهای مزمن عضلانی و استخوانی است. دردهای عضلانی در دیگر بیماری‌ها نیز دیده می‌شود از این رو برای پزشک دشوار است که تشخیص درست بدهد.

گاه اتفاق می‌افتد بدليل دشواری تشخیص درست بیماران به مدت طولانی به گونه‌ای نادرست درمان می‌شوند. پزشک شما می‌تواند یک آزمایش ویتامین د از شما بعمل بیاورد که نشان می‌دهد آیا دچار کمبود ویتامین د هستید یا نه.

در چه موقعی از «Kalcipos-D» و «Kalcipos-D قوی» استفاده می‌شود؟

نزد سالماندان سختی استخوان با افزایش سن کمتر می‌شود. هم‌چنین توان تولید ویتامین د نیز با بالارفتن سن کاهش می‌یابد. بسیاری از سالماندان

کمبود ویتامین د سبب می‌شود بدن نتواند به اندازه کافی کلسیم از مواد خوارکی جذب کند. بجای آن از ذخیره کلسیم اسکلت استفاده می‌شود. این امر به نوبه خود باعث کمبود کلسیم در استخوان‌ها شده و رسوب مواد معدنی استخوانی در استخوان (که باعث می‌شود تا استحکام و تراکم استخوان حفظ شود) دچار اختلال می‌گردد. در این حالت فرد به دردهای استخوانی که تشخیص‌شان دشوار است مبتلا می‌شود. کمبود طولانی مدت می‌تواند به شکستگی استخوان بیانجامد. هم‌چنین کمبود ویتامین د می‌تواند سبب درد و ضعف ماهیچه‌ها شود.

آیا در معرض خطر کمبود قرار دارید؟

بسیار مهم است که در ششماهه بهار و تابستان ذخیره ویتامین د بدن را چنان افزایش دهیم که تا پایان سال کفایت کند. اگر شما بندرت در آفتاب ظاهر می‌شوید یا از پوشش‌هایی استفاده می‌کنید که تمام بدنتان را دربرمی‌گیرد این خطر وجود دارد که دچار کمبود ویتامین د بشوید. کسانی که پوست تیره دارند، بدنشان در برابر پرتوهای خورشیدی مقاوم‌تر است امری که باعث می‌شود اینان نیاز به حضور بلند مدت‌تری در آفتاب داشته باشند تا بدنشان بتواند مقدار لازم ویتامین د تولید کند.

پزشک شما بتازگی «Kalcipos®-D» و یا «قوی» برایتان تجویز کرده است. این‌ها داروهای کلسیم و ویتامین D هستند. در اینجا می‌توانید درباره این‌که کمبود کلسیم و ویتامین D چه عواقبی دارد و این‌که چگونه درمان این کمبود می‌تواند بشما کمک کند مطالبی بخوانید.

بدون ویتامین D بدن دچار کمبود کلسیم می‌شود

برای این‌که بدن بتواند کلسیم خوارکی‌ها را جذب کند ویتامین D ضروری است - بدون ویتامین D، دچار کمبود کلسیم می‌شویم.

ویتامین D بطورعمده در پوست و بهنگامی که ما در فضای آزاد و در آفتاب بسرمی بریم تولید می‌شود. در سوئی متابفانه تنها در بهار و تابستان است که پرتوهای خورشیدی چنان کارآیی دارند که می‌توانند ویتامین D تولید کنند.

البته شما می‌توانید به کمک خوارک، مقداری ویتامین D به بدن برسانید. ماهی‌های چرب و فراورده‌های شیری غنی شده نمونه‌هایی از مواد خوارکی دارای ویتامین D هستند. یک وعده خوارک.

بدن هر روز به کلسیم احتیاج دارد

برای این‌که ماهیچه‌ها، خون و سیستم اعصاب بتوانند به وظایف خود عمل کنند نیاز به کلسیم دارند.

گذشته از این و مهمتر از آن کلسیم برای ساختن و نگهداری اسکلت ضروری است. اگر از راه غذا مقدار کافی کلسیم بشما نرسد، بدنتان آن را بطرور خودکار از ذخیره کلسیم در استخوان‌ها برداشت می‌کند. در نتیجه اسکلت از کلسیم تهی شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند.

شیر، شیرترش، ماست و پنیر حاوی کلسیم فراوانند اما در سبزی‌ها و فراورده‌های غله‌ای مانند ماکارونی، نان و بلغورهم کلسیم یافت می‌شود. برای این‌که کلسیم لازم به بدنتان برسد لازم است که روزی معادل یک لیتر شیر بنوشید.



عربی

الكثير من الأشخاص يتعرض إلى الإصابة بنقص في فيتامين (د) في أرجاء بلادنا الشمالية. إذ لم يحتوي النظام الغذائي على منتجات الالبان (اللحليب واللبن أو الجبن). فإنهم معرضون أيضاً لخطر الإصابة بنقص الكالسيوم. بإمكانك على الحاشية هنا أن تقرأ عن كيف يتأثر الجسم حينما يتعرض لنقص في فيتامين (د) ومادة الكالسيوم وبإمكانك أيضاً أن تقرأ عن الطريقة التي يمكنك أن تحصل بها على المساعدة وذلك بالعلاج بكالسيبوز (د-فورتي).

فارسی

کسان بسیاری در معرض خطر کمبود ویتامین د در سرزمین شمالی ما قرار دارند. همچنین اگر رژیم غذایی شما شامل محصولات لبنی (مانند شیر، ماست یا پیر) نباشد، خطر عدم جذب کلسیم کافی در بدن شما وجود دارد. در همین پوشه شما می‌توانید درباره چگونگی تأثیرات کمبود کلسیم و ویتامین د بر بدن و نیز درباره اینکه چگونه درمان با Kalcipos®-D یا «قوی» می‌تواند به شما کمک کند مطالب بیشتری بخوانید.

سورانی

زوّرینه‌ی ذه و که‌سانه‌ی له باکور ده‌زین ذه وه مه‌ترسی که‌می قیتامین دیان له‌سهره. ئه‌گه‌ر خواردن به‌رهه‌می شیری تیدا نه‌بیت (وهک شیر، ماست یان په‌نیر) ذه وه مه‌رسی ذه‌بونی کالسیوم دروست ده‌بیت. لایه‌رده که هه‌لده‌وه بؤه وه‌رگتنی زانیاری زیاتر ده‌باره‌ی کاریگریه کانی که‌می قیتامین دی و کالسیوم له‌سهر جه‌سته و چونیه‌تی چاره‌سه‌رکردن به Kalcipos®-D یان D ده‌کریت سوودت پیبدات.

للحصول على معلومات إضافية رجاء الإتصال ب:

الشركة المساهمة ميدا أوي بي

خدمات الزبائن(الإستعلامات) : 08-630 19 00

info@meda.se

www.bristsguiden.se

www.medasverige.se

أو

الجمعية الوطنية للمصابين بمرض هشاشة العظام

رقم الهاتف: 08-505 805 74

www.osteoporos.org

هل يمكن أخذ كالسيبوز (د) و كالسيبوز (د- فورتي) و أدوية أخرى في الوقت نفسه؟

يجب دائماً إخبار طبيبك إذا كنت تأخذ أدوية أخرى لأن الكالسيوم يمكنه أن يؤثر على فعالية الأدوية الأخرى.

لا تأخذ كالسيبوز (د) و كالسيبوز (د- فورتي) في نفس الموعد الذي تأخذ فيه الأدوية الأخرى.

تم إصدار الكتيب بالتعاون مع وكيل الطبيب الأعلى: إنغرید بيريستروم، مركز مرض هشاشة العظام، صحة المرأة، جامعة مستشفى كارولينسكا، هودينغا.

المصدر: معلومات من مصلحة الدولة للأدوية 2007: 4

تقدير س - ب - يو: مرض هشاشة العظام - وقاية، تشخيص و علاج 2003

تقدير س - ب - يو: معالجة بفيتامين (د) و الكالسيوم (تعليق لأجل س - ب - يو 2003) 2006

إرشادات:

يعتبر كالسيبوز (د): وقاية و علاج لنقص الكالسيوم و فيتامين (د) عند الأشخاص المسنين وأيضا علاج إضافي لمرض هشاشة العظام للمرضى المعرضون لخطر نقص الكالسيوم و فيتامين (د). 500 ملغ من الكالسيوم ، و فيتامين (د3) 400 IE وحدة قياس كمية الفيتامين 10 ميكروغرام). لا يباع إلا بوصفة الطبيب. 90 و 180 حبة للابلاغ. 90 حبة للمضغ. 1-2 حبات يوميا. لاستكمال التفاصيل، رجاء انظر .www.fass.se

قامت لجنة موجز المنتجات بالتدقيق في تاريخ 25-01-2011 و 27-04-2015.

كالسيبوز (د- فورتي): وقاية و علاج لنقص الكالسيوم و فيتامين (د) عند الأشخاص المسنين وأيضا علاج إضافي لمرض هشاشة العظام للمرضى المعرضون لخطر نقص الكالسيوم و فيتامين (د). 500 ملغ من الكالسيوم ، و فيتامين (د3) 800 IE وحدة قياس كمية الفيتامين 20 ميكروغرام). لا يباع إلا بوصفة الطبيب. 90 و 180 حبة للابلاغ. 1 حبة يوميا. لاستكمال التفاصيل، رجاء انظر .www.fass.se

قامت لجنة موجز المنتجات بالتدقيق في تاريخ 17-04-2015.

- يستعمل كالسيبوز (دفورتي) من طرف الأشخاص ذوي الاحتياج الكبير من فيتامين (د)
- لديه أعراض ثانوية قليلة و خال من إضفات للطعم
- تؤخذ مادة الجيلاتين الموجودة كمادة حافظة حول فيتامين (د) من الماشي (خالية تماماً من مستخلصات لحم الخنزير). لا توجد في الباقى أي مستخلصات حيوانية.

متى تأخذ حبوب الدواء و كيف؟

العلاج بـ كالسيبوز (د) و كالسيبوز (دـ فورتي)
سهل:

- يقرر طبيبك الجرعة المناسبة الشخصية لك.
- جرعة كالسيبوز (د) هي : حبة واحدة مرة 1 إلى 2 في اليوم.
- بالنسبة لـ كالسيبوز (دـ فورتي) فإن الجرعة هي حبة 1 في اليوم.

يمكن للشخص يمضغ حبوب المضغ أو تركها تذوب في الفم بعد وجبة الطعام.
متى أو كيف تأخذ الحبوب ليس هو أهم شيء وإنما الأهم أن تجد روتين حتى لا تنسىأخذ الحبوب كل يوم.

عند تقدم السن، لكن حتى القدرة على تكوين فيتامين (د) تسوء مع السنين. يبقى الكثير من الأشخاص المسنين داخل البيوت ولا يتعرضون لضوء الشمس الشيء الذي يساعد على تكوين فيتامين (د) بطريقة طبيعية. لهذا يحتاج المسنون إلى جرعة أكبر من فيتامين (د) مع الكالسيوم و ذلك للإنقاص حقاً بالكالسيوم.

الأشخاص ذوي البشرة السمراء أو الذين يعرضون فقط جزء بسيط من الجسم لضوء الشمس يحتاجون لجرعة أكبر من فيتامين (د).

حقائق عن كالسيبوز (د) و كالسيبوز (دـ فورتي)

يستعمل كالسيبوز (د) و كالسيبوز (دـ فورتي) لمنع أو معالجة نقص الكالسيوم و فيتامين (د) وكذلك كعلاج إضافي لمرض هشاشة العظام (أو سطريوبوز)

- يحتوي كالسيبوز (د) و كالسيبوز (دـ فورتي) معاً على 500 مغ من الكالسيوم. يحتوي كالسيبوز (دـ فورتي) على ضعف كمية فيتامين (د) (وحدة لقياس كمية الفيتامين 20 ، EI800 ، 10 ميكروغرام الموجودة في كالسيبوز (د) (وحدة لقياس كمية الفيتامين 10 ميكروغرام - EI400

ماذا يحصل في الجسم؟

يؤدي نقص فيتامين (د) إلى عدم قدرة الجسم على أخذ الكالسيوم بالكمية الكافية من الطعام، وعوضاً عن ذلك فإن الجسم يستعمل الكالسيوم المخزن في الهيكل العظمي مما ينتج عنه فقر في الكالسيوم في الهيكل العظمي وإزعاج في عملية تزويد العظام بالمعادن (العملية التي تجعل العظم قوي). العارض الذي يظهر هو عبارة عن آلام في الهيكل العظمي صعبة التفسير. يمكن للهيكل العظمي أن يتحطم (يحصل فيه كسر) إذا كان النقص لمدة طويلة. يسبب نقص فيتامين (د) آلام و ضعف في العضلات.

هل أنت معرض لخطر النقص؟

من المهم بناء احتياطي فيتامين (د) في الجسم خلال نصف السنة الصيفي حتى يكفي باقي السنة. إذا كنت نادراً ما تتعرض لضوء الشمس أو تلبس ثياباً مخطية فإنك تكون معرض أكثر لنقص فيتامين (د). يتوفّر الأشخاص ذوي البشرة السمراء على حماية أعلى ضد أشعة الشمس، وهذا يعني أنه يتوجب على الإنسان التعرّض لضوء الشمس لفترة أطول لأجل الحصول على كمية كافية من فيتامين (د).

يعتبر السن كذلك من عناصر الخطر، إذ ينقص بناء فيتامين (د) كلما تقدم الإنسان في السن.

صعوبة التشخيص

يسبب نقص فيتامين (د) للإنسان نقص في الكالسيوم الشيء الذي يحدث اختلالاً في عملية تزويد العظام بالمعادن و يسمى هذا بـأوستيومالاسي (مرض ترقق أو مرض وهن العظام) الأعراض تكون عبارة عن آلام مزمنة في العضلات والهيكل العظمي الأعراض تمثل في آلام مزمنة في العضلات والهيكل العظمي. تعتبر آلام العضلات عادبة حتى عند المعاناة من الأمراض الأخرى أخرى مثلاً: فيبروميالجي. فيمكن أن يكون من الصعب على الطبيب أن يحصل على التشخيص الصحيح.

أحياناً يحدث أن المرضى يحصلون على علاج وتشخيص غلط لمدة زمنية طويلة بسبب صعوبة تفسير الأعراض. يمكن لطبيبك أن يقوم بأخذ تحليل لفيتامين (د) الذي يبين إذا ما كان عندك نقص في فيتامين (د) أم لا.

متى يستعمل كالسيبوز (د) و كالسيبوز (دـ فورتي)؟

تنقص كثافة العظام لدى الأشخاص المسنين

قام طبيبك منذ عهد قريب بوصف الدواء كاليبوس (د) أو كاليبوس (د) فورتي الدواء الذي يحتوي على فيتامين (د) والكالسيوم. هنا يمكنك أن تقرأ ما معنى نقص فيتامين (د) والكالسيوم وكيف يمكن للعلاج أن يساعدك.

غيب فيتامين (د) يؤدي إلى نقص الكالسيوم في جسمنا

فيتامين (د) ضروري لكي يأخذ الجسم الكالسيوم من الطعام - بدون فيتامين (د) نحصل على نقص الكالسيوم.

يتكون فيتامين (د) بصورة رئيسية في الجلد عندما يتعرض الإنسان لأشعة الشمس في الخارج. للأسف في بلدنا الشمالي السويف فقط خلال نصف السنة الصيفي تكون أشعة الشمس فعالة نوعاً ما و تستطيع تكوين فيتامين (د).

يمكنك مع ذلك الحصول على جزء من فيتامين (د) من خلال الأكل. كأمثلة عن المواد الغذائية التي تحتوي على فيتامين (د) نجد: السمك الدسم و منتجات الألبان.

جسمنا بحاجة إلى الكالسيوم كل يوم

تحتاج العضلات و الدم والجهاز العصبي إلى الكالسيوم لتأدية وظائفها.

الكالسيوم ضروري قبل كل شيء لبناء هيكل عظمي قوي وإلحتفاظ به. إذا لم تحصل على الكمية الكافية من الكالسيوم عن طريق الطعام فإن الجسم بأخذ مباشرة من احتياطي الكالسيوم في الهيكل العظمي. بذلك يفقد الجسم الكالسيوم و يمكنه أن يصبح ضعيفاً.

يحتوي الحليب واللحيل المخثر و اللبن الرائب على كثير من الكالسيوم، لكن يوجد الكالسيوم في الخضروات والمواد المشتقة من الحبوب مثل: المعكرونة و الخبز والبرغل. لكي تحصل على احتياجك اليومي من الكالسيوم تحتاج أن تشرب ما يعادل لتر واحد من الحليب.



عربی

الكثير من الأشخاص يتعرض إلى الإصابة بنقص في فيتامين (د) في أرجاء بلادنا الشمالية، إذ لم يحتوي النظام الغذائي على منتجات الألبان (كالحليب واللبن أو الجبن). فإنهم معرضون أيضاً لخطر الاصابة بنقص الكالسيوم. بإمكانك على الحاشية هنا أن تقرأ عن كيف يتاثر الجسم حينما يتعرض لنقص في فيتامين (د) ومادة الكالسيوم وبإمكانك أيضاً أن تقرأ عن الطريقة التي يمكنك أن تحصل بها على المساعدة وذلك بالعلاج بـ كالسيبوز (ـDـفورتي).

فارسی

کسان بسیاری در معرض خطر کمبود ویتامین د در سرزمین شمالی ما قرار دارند. همچنین اگر رژیم غذایی شما شامل محصولات لبنی (مانند شیر، ماست یا پنیر) نباشد، خطر عدم جذب کلسیم کافی در بدن شما وجود دارد. در همین پوشه شما می‌توانید درباره چگونگی تأثیرات کمبود کلسیم و ویتامین د بر بدن و نیز درباره اینکه چگونه درمان با قوی «Kalcipos®-D» می‌تواند به شما کمک کند مطالب بیشتری بخوانید.

سورانی

زوّرینه‌ی ڏهو که سانه‌ی له باکور ڏهڙین ڏهوه مهترسی که‌می ڦیتامین دیان له سهره. ڏه‌گهر خواردن بهره‌هه‌ی شیری تیدا نه‌بیت (وهک شیر، ماست یان پهنجیر) ڏهوه مهرتسی نه‌بونی کالسیوم دروست ده‌بیت. لایه‌ره که هه‌لدهوه بُو و هرگتنی زانیاری زیاتر ده‌باره‌ی کاریگریه کانی که‌می ڦیتامین دی و کالسیوم له سهره جه‌سته و چونیه‌تی چاره‌سه‌رکردن به Kalcipos®-D یان D ده‌کریٽ سوودت پیبدات.



Kalcipos®-D Kalcipos®-D forte

لمستقبل مليء بالصحة والقوة
برای داشتن آینده‌ای نیرومند
بو داهاتوویه‌کی به‌هیز

MEDA

مصلحة الخدمات: 08-630 19 00 • خدمات مشتریان: 08-630 19 00 • تله‌فون: 08-630 19 00
info@meda.se • www.bristsguiden.se • www.medasverige.se



نصائح قيمة عن نقص الكالسيوم و فيتامين (د)

توصيه هایی مفید درباره کمبود کلسیم و ویتامین د

ثامۆزگاری به که لک دهرباره که می کالسیوم و فیتامین دی