



Viên Thuốc Calcium

Sao Khuê



Thưa quý vị, hàng ngày khi vào toa thuốc của quý vị, Sao Khuê nhận thấy quý vị lớn tuổi thường được bác sĩ thương mến ghi thêm cho viên thuốc calcium và vitamine D. Vậy calcium và vitamine

D để làm gì mà bác sĩ lại bắt quý vị uống và phải uống thế nào cho đúng cách?

Như quý vị đều biết, calcium giữ nhiệm vụ thiết yếu trong cơ thể. Calcium là nòng cốt của xương, răng và calcium cũng còn hiện diện trong tất cả các tế bào với nhiệm vụ dẫn truyền thần kinh, co giãn cơ bắp, đông máu, tạo xương... nên muốn sống còn thì hàng ngày chúng ta phải nhớ cung cấp đầy đủ xương cho cơ thể. Sau khi ăn, những thức ăn chứa calcium hay calcium được chuyển đến dạ dày. Môi trường acid của dạ dày tách hợp chất calcium trong thức ăn để có calcium dưới dạng ion Calcium: Ca^{++} . Kể đó calcium đến ruột, ruột có tính kiềm nên làm calcium tan để hấp thu vào máu hay đóng cặn để loại ra qua phân. Chính vì calcium cần môi trường acid của dạ dày để được tách ra dưới dạng ion calcium thì mới tan và hấp thu được nên calcium cần được uống lúc ăn cơm. nếu không có môi trường acid thì số lượng calcium được đưa vào cơ thể sẽ rất ít. Chỉ lúc ăn cơm, dạ dày tiết ra dịch vị có tính acid làm tiêu thức ăn mới biến calcium uống vào thành ion Ca^{++} .

* Sự hấp thu của calcium cũng còn chịu ảnh hưởng của:

- Kích thích tố giáp trạng tuyến.
- Tuổi tác: càng già càng giảm hấp thu calcium vì thế người lớn tuổi như Sao Khuê phải uống calcium và vitamine D.
- Lượng vitamine D: vitamine D làm tăng 30-80% sự hấp thu calcium, đó là lý do tại sao phải dùng calcium chung với vitamine D.
- Kích thích tố Oestrogènes: hấp thu calcium giảm ở phụ nữ sau khi tắt kinh. Do lượng oestrogène giảm nên bà già cần calcium hơn ông già.

* Thải calcium khỏi cơ thể:

Sau khi qua ruột, một phần calcium được hấp thụ, phần còn lại được thải qua nước tiểu và qua phân. Lượng Calcium thải ra qua phân tùy thuộc vào lượng muối (sodium) và thịt ăn vào và ngay cả lượng cà phê uống vào. **Nếu uống quá 300mg cà phê một ngày sẽ có nhiều nguy cơ bị rỗng xương.** Khi qua thận 65% calcium sẽ được tái hấp thu mà trở lại máu nên nếu suy thận cũng thiếu calcium luôn!

* Lượng calcium trong cơ thể:

Calcium cũng như đường, không thể dư, không thể thiếu. Dư hay thiếu đưa đến:

- Chứng thiếu calcium trong máu (hypocalcémie): những rối loạn của giáp trạng tuyến, lượng vitamine D không đầy đủ, thận suy gây ra chứng **thiếu calcium trong máu khiến ta bị chuột rút**, bứt rứt khó chịu, tăng huyết áp, bắp thịt giật giật nháy mắt, máy môi... Thiếu magnésium cũng đưa đến thiếu calcium. Khi **uống quá 2,3 ly cà phê mỗi ngày hoặc ăn nhiều muối cũng đưa đến thiếu calcium.**

- Chứng thừa calcium trong máu (hypercalcémie): khi cơ thể hấp thu quá 20g calcium mỗi ngày hay dùng quá 5000g calcium thì có thể bị ngộ độc. Khi chúng ta có dư magnésium thì chúng ta cũng có thể bị dư calcium trong máu đưa đến suy thận hay rối loạn thần kinh. Tóm lại calcium phải vừa vừa, không dư không thiếu vì dư hay thiếu đều gây bệnh.

* Người già hay con nít cần nhiều calcium hơn người đã trưởng thành.

Để có đầy đủ lượng calcium cần thiết cho cơ thể chúng ta cần ăn những chất có chứa nhiều calcium như sữa và các phó sản của sữa: yaourt, fromage... Chúng ta cần từ 2 đến 4 khẩu phần sữa mỗi ngày. Quý vị nào sợ cholestérol trong sữa thì dùng sữa đã loại bỏ kem (écrémé) vì lượng calcium trong các loại sữa đều như nhau

kể cả loại sữa không có lactase dành cho người dị ứng sữa; họ chỉ bỏ chất béo hay enzyme thôi quý vị ạ chứ calcium còn y nguyên, cứ 250ml sữa thì có được 300mg calcium như bảng sau đây:

Thức ăn	Khẩu phần	Lượng calcium
Sữa đậu nành có cho thêm calcium và vitamine	250ml	300mg
Sữa nguyên chất hay loại bỏ crème	250ml	300mg
Yagourt các loại	175ml	332 mg
Crème glace	1	232mg
Fromage cottage 1%-2%	250ml	150mg
Fromage mozzarella	3cm	200mg
Tofu	84g= 3 oz	130mg
Pain de blé entier	2tranches	40mg
Orange	1 moyenne	50mg
Haricots verts et jaunes frais ou cuits	125ml	33mg

Coi vậy mà không phải vậy khi quý vị tưởng rằng cứ ăn miếng fromage thì có 150 mg calcium giống như uống nửa ly sữa (125ml) vì calcium trong mỗi thứ thức ăn đều ở dưới những dạng khác nhau do đó sự hấp thụ vào cơ thể cũng khác nhau!

* Các loại calcium

- **Carbonate de calcium**: loại này nhiều và rẻ nhất và nên được dùng nhiều để chế viên thuốc calcium mà chúng ta uống hàng ngày. Khi dùng calcium dưới dạng carbonate de calcium quý vị phải uống chung với thức ăn (và vitamine D) vì như đã nói ở trên carbonate de calcium cần môi trường acide của dạ dày để được tách ra, hoà tan và hấp thu. Dạ dày chỉ tiết dịch vị có tính acide khi nào có thức ăn đưa vào mà thôi. Viên thuốc quen thuộc để nhai khi đau bao tử ợ chua tên là TUM cũng là carbonate de calcium. Trong 500mg carbonate de calcium của Tum có 200mg calcium (gọi là calcium élémentaire hay calcium dưới dạng ion (Ca^{++})). Nhai 1 viên Tum có 500mg carbonate de calcium thì cơ thể quý vị cũng nhận được 10% tức 20mg calcium. TUM cũng được cho người suy thận dùng.

- **Phosphate calcium** là loại calcium thường có trong thức ăn hàng ngày.

- **Citrate de calcium** thường chứa ít calcium élémentaire nhưng lại dễ hấp thu, không cào bao tử, cũng không cần uống lúc ăn vì citrate de calcium không cần môi trường acide để hoà tan, dùng lúc nào cũng được cả. Viên **Ci-cal** chính là citrate de calcium dùng cho những người bị sinh bụng khi dùng carbonate de calcium.

- **Dolomite de calcium** là calcium lấy từ vỏ sò vỏ ốc, không tốt vì thường lẫn chì (Plomb), nên quý vị đừng cứ thấy sản phẩm thiên nhiên (natural product=produit naturel) thì nghĩ ngay là tốt nhé.

- **Acétate de calcium** có 25% calcium élémentaire (ion calcium để hấp thu) thường dùng cho những người bị suy thận lâu năm.

- **Gluconate de calcium** chỉ có 9% calcium thôi, chỉ dùng cho những người bị táo bón bởi carbonate de calcium.

- **Lactate de calcium** có 13% calcium.

Trên thị trường chúng ta cũng thấy họ bán chung calcium và magnésium vì như đã nói ở trên, **magnésium làm tăng hấp thu của calcium**. Ngoài ra magnésium có tính hoạt trường, trị táo bón nên magnésium cân bằng tính táo bón gây ra bởi calcium.

* **Sạn thận**: nhiều người nghĩ rằng uống calcium có thể gây chứng sạn thận: không đúng đâu mà còn trái lại: **Nếu có đầy đủ calcium sẽ giảm được 50% chứng sạn thận** cơ đấy nhưng ăn lắm thịt, lạm dụng vitamine C và D, không uống đủ nước (nhớ nhé, **2 lít mỗi ngày**) và chứng dư calcium trong máu mới dễ đưa đến sạn thận.



* calcium và tim mạch:

Nhiều người không dám uống calcium vì sợ calcium làm chai cứng thành động mạch đưa đến nghẽn tim: đó là lý do phải dùng calcium chung với vitamine D. Vitamine D đưa calcium vào cơ thể dễ hơn nhưng quý vị đừng thấy rằng rụng, tưởng thiếu calcium mà uống lấy uống để calcium nhé vì rụng răng do nhiều nguyên nhân khác như hệ miễn dịch giảm, xương rỗng, lợi nà nướu không được chăm sóc kỹ.



Bây giờ, còn có vitamin K2 hướng dẫn Calcium đến đúng chỗ là xương thay vì lang thang đến các thành động mạch. (viên K2D).

* Phản ứng phụ khi uống calcium:

Nhiều người phản nản và có khi ngừng uống calcium vì táo bón, đầy bụng, lảm hơi. Carbonate de calcium thường hay gây táo bón có thể thay bằng viên thuốc nhai, không hết bón thì thay bằng si-rô có gluconate de calcium, không hết nữa thì thỉnh thoảng, cỡ mỗi hai ngày thay 1 viên carbonate de calcium bằng 1 viên calcium có magnésium và vitamine D, tốt hơn nên dùng citrate de calcium với Magnesium và D.

* Phản ứng tương tác với thuốc khác

1. Calcium làm giảm hấp thu của nhiều thuốc như trụ sinh, fer (sắt), thuốc cho giáp trạng tuyến (synthroid) nên được sĩ hay căn dặn quý vị không dùng cipro, tétracycline chung với sữa, phó sản mà phải chờ 4-6 giờ sau hay dùng 2 giờ trước khi uống calcium. Quý vị nên nghe lời nếu không trụ sinh sẽ giảm hiệu nghiệm rất nhiều, có khi đến 60% lặn (cipro).
2. Những thuốc làm giảm hấp thu của calcium (nghĩa là phải tăng cường thêm calcium cho cơ thể): thuốc trị động kinh épilepsie, corticosteroids, thuốc làm lợi tiểu furosémide, depo-provera, thuốc trị mục xương loại biophosphate (Actonel, fosamax...: phải uống riêng 30 phút với thức ăn hay các loại thuốc khác), thuốc đau bao tử nhóm IPP (inhibiteur de la pompe à proton) như losec, pantoloc, néxium (nên thay IPP bằng loại thuốc khác, nhóm antagonistes des récepteurs Histaminique H2 như zantac, Pepcid...)

Thưa quý vị, nãy giờ có lẽ có vị nhầm chán vì bài viết có tính cách chuyên môn (thì Sao Khuê phải nói có sách mách có chứng mà) vậy bây giờ Sao Khuê xin tóm tắt cho quý bà con cô bác hay quên như Sao Khuê là:

Chúng ta rất cần calcium để sống còn.

- Calcium trong máu không được dư cũng không được thiếu.
- Trẻ em đang tuổi lớn và người lớn tuổi cần nhiều calcium do dạ dày và ruột lười biếng hấp thu (hay là do lâu năm nhiều chất dơ bám quanh quá?). Người lớn cần từ 1000mg đến 1200 mg calcium mỗi ngày mà sữa là nguồn cung cấp tốt nhất, khi thiếu mới phải uống thêm viên calcium. Nếu có phản ứng phụ xin hỏi Sao Khuê, à quên, hỏi dược sĩ của quý vị để thay thuốc (như đã nói ở trên).
- Không được ăn nhiều muối cũng như không được dùng quá 4 ly cà phê cho một ngày kéo gù lưng, té gãy xương do thiếu calcium vì cà phê và muối giảm hấp thu của calcium vào cơ thể.
- Calcium thường phải dùng chung với vitamine D. Lượng vitamine D hay calcium bổ túc thay đổi tùy người, do bác sĩ ấn định nên trên thị trường có nhiều loại mà thông thường là 500mg calcium đi với 400UI vitamine D nhưng cũng có 500mg calcium với 500 hay 1000 UI vitamine D *như hình chai thuốc Sao Khuê ôm cho quý vị thấy đây nè*. Cũng có nhiều bác sĩ lại thích cho calcium riêng rẽ với vitamin D (100UI-400UI mỗi ngày hay 10.000 UI mỗi tuần-UI là unité international dùng khi lượng thuốc quá nhỏ không tính bằng mg được thường dùng với vitamine, hormone. Thí dụ 1UI vit D chỉ có 0.000025mg vit D). Người xứ lạnh như Canadiens thiếu nắng nên càng cần nhiều vitamin D hơn nơi khác.
- Carbonate de calcium chỉ có thể hấp thu tốt với 500mg mỗi lần, nên ai cần nhiều hơn phải chia ra nhiều lần mà uống, đừng có làm biếng uống 2 viên một lúc như Sao Khuê đã làm thì không những vô ích lại còn bắt gan và thận làm việc nhiều hơn. Quý vị nhớ nhé 1 viên mỗi lần, ngày hai lần vào lúc ăn với một ly nước thật đầy cho thận dễ làm việc, vừa lấy lại calcium trước khi thải calcium ra nghe quý vị.



Quý vị nào ôm cả tủ thuốc (dùng quá nhiều thuốc mỗi ngày) thì nhớ hỏi dược sĩ xem lúc nào uống cái gì cho khỏi bị phản ứng giữa các thứ thuốc. Tốt nhất ngày mỗi ngày quý vị uống hai, ba ly sữa; nếu nhạt thì quý vị pha với sữa đậu nành. Cách hay nhất là mỗi sáng quý vị ăn cháo nấu oatmeal với sữa và sữa đậu nành, chút hạt lin, chút hạt nho khô cho ngon ngọt.

Trước khi rót sữa ra nhớ lắc bình hay chai sữa để calcium nào dính ở thành chai hay đáy chai được tan trở lại. Còn nữa, quý vị cũng nhớ ăn một hũ yogurt, whey protein, cam, táo, chuối, trái sung, hạt óc chó, hạt hạnh nhân, hạt lin, cá mòi cá hồi đóng hộp, các loại đậu như đậu rồng xào thịt bò, đậu trắng nấu chè ngoài chuyện ăn nhiều rau xanh cho tóc mãi còn xanh, gân cốt mãi còn cứng cáp, răng mãi còn trong miệng mà nhai nhé....



Năm 2019 , người ta lại thấy khi uống calcium thậm phải làm việc nhiều để thải lượng calcium dư không được hấp thụ ra ngoài (vì ***vậy khi uống viên calcium phải uống nhiều nước***) nên tốt nhất là uống sữa, ăn rau củ, trái cây tức là dùng calcium thiên nhiên.

Năm 2021, mọi người truyền đi một điện thư (e-mail) nói là dù uống hay ăn nhiều calcium nhưng lượng calcium vào xương rất ít vì calcium hay đi lạc qua chỗ khác như móng tay... nên cần uống thêm sinh tố K2, chất này sẽ chỉ đường cho calcium đến xương.

Khi về già thì Calcium càng ít được hấp thụ khiến cho xương bị rỗng, ***lưng gù***, xương dễ gãy nên lại càng cần Calcium, nếu uống thì quý vị chọn ***calcium citrate 500 mg với Magnesium , vitamin D và K2***. Quý vị nhớ ăn nhiều thức ăn có calcium (xem lại số 8),

Sao Khuê

2014 - 2021 (đã xem và thêm chi tiết mới)