



### تجویز مکمل‌های کلسیم برای سالمندان بی فایده است

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم و بازسازی استخوان‌ها دارد اما متأسفانه کمبود ویتامین D در افراد بالای 65 سال کشور شایع است و تجویز مکمل کلسیم نیز برای سالمندان بی فایده است.

سلامت نیوز: یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم و بازسازی استخوان‌ها دارد اما متأسفانه کمبود ویتامین D در افراد بالای 65 سال کشور شایع است و تجویز مکمل کلسیم نیز برای سالمندان بی فایده است.

به گزارش فارس، علی خلوت اظهار داشت: افراد سالمند به دلیل پایین بودن میزان اسید معده از توانایی اندکی برای جذب کربنات کلسیم که به صورت قرص های مکمل کلسیمی مصرف می‌شود، برخوردارند. بنابراین هرچند برای آنها کربنات کلسیم تجویز می‌شود، ولی بی فایده است.

وی با بیان اینکه با افزایش سن، تولید فعال ویتامین D در کلیه‌ها به همراه و گیرنده‌های آن کاهش می‌یابند ادامه داد: در سنین سالمندی به علاوه از، پاسخ روده به ویتامین D کاسته می‌شود لذا جذب کلسیم در این سنین کم و از دست‌دهی استخوان بیشتر خواهد شد.

خلوت، مصرف مرتب شیر را برای رفع این معضل اقدامی راهگشا عنوان کرد و ادامه داد: مصرف مداوم شیر علاوه بر مقدار کافی املاح کلسیم و ویتامین D، پروتئین مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کند.

وی با موثر دانستن فرم کلسیم مصرفی در جذب کلسیم، گفت: در مجرای گوارشی 30 درصد یک کپسول و 20 درصد یک قرص می‌تواند، حل شوند، اما در مورد شیر که به شکل محلول وارد مجرای گوارشی می‌شود 99 درصد کلسیم حل می‌شود.

به گفته این فوق تخصص روماتولوژی، املاح کلسیم نامحلول همانند قرص های کربنات کلسیم در روده بزرگ سبب یبوست می‌شود که این مسئله در مورد شیر وجود ندارد.

وی با اشاره به اینکه کمبود منیزیم یک عامل خطر برای پوکی استخوان (استئوپروز) در زمان یائسگی است، اظهار داشت: سالمندان به علت جذب کم منیزیم و دفع ادراری بیش از حد آن در معرض کمبود منیزیم هستند. همچنین در بیماران دیابتی با کنترل ضعیف قند خون، دفع ادراری منیزیم افزایش می‌یابد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه علاوه بر آن، کمبود منیزیم نیز باعث افزایش مقاومت سلول به انسولین شده به بالا رفتن قند خون منجر می‌شود تاکید کرد: با توجه با اینکه منیزیم سلولی به صورت یک مکمل رایج غذایی تجویز نمی‌شود، می‌توان با مصرف شیر این کمبود را جبران کرد.

وی اضافه کرد: در مواردی که کلسیم خون کاهش می‌یابد، بدن با مکانیسم های ویژه‌ای از کلسیم موجود در استخوان برداشت می‌کند تا میزان کلسیم خون در حد طبیعی تثبیت شود، بنابراین در افراد بزرگسال، کمبود حاد کلسیم علایم آشکاری ندارد چرا که استخوان از ذخیره بالای کلسیم برخوردار است و این بانک کلسیم ذخیره خود را صرف تنظیم کلسیم در خون می‌کند که اگر این ذخیره کاهش یابد از استحکام استخوان کاسته می‌شود و تداوم این امر منجر به پوکی استخوان می‌شود.

خلوت با بیان اینکه آمار جهانی نشان می‌دهد 1/4 زنان و 1/8 درصد مردان بالای 50 سال دچار پوکی استخوان هستند خاطرنشان کرد: بهترین راه تامین‌کننده کلسیم بدن را استفاده از رژیم غذایی حاوی کلسیم است که در این مورد شیر به دلیل توام بودن با ویتامین D در راس رژیم غذایی قرار دارد. علاوه بر ویتامین‌های مورد اشاره، شیرحاوی ویتامین K است که این ویتامین با فعال کردن استئوکلسین( نوعی پروتئین) باعث اتصال کلسیم به استخوان‌ها و درنهایت استحکام استخوان‌ها می‌شود.