

دهان شویه خوب است یا بد؟!

دهان شویه یک محصول کمکی در کنار مسواک و تمیز کردن بین دندان هاست و نباید تصور شود که استفاده از آن می تواند جایگزین مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن شود؛ مدیر گروه بهداشت دهان و دندان در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این مورد، نکات مهمی را مطرح کرده است

مدیر گروه بهداشت دهان و دندان در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که دهان شویه‌ها در صورت انتخاب صحیح و مصرف اصولی می‌توانند به حفظ سلامت دهان و دندان کمک کنند، گفت: استفاده خودسرانه و طولانی‌مدت از برخی دهان شویه‌ها، به‌ویژه انواع دارویی، نه‌تنها ضرورتی ندارد بلکه ممکن است عوارضی برای فرد ایجاد کند؛ بنابراین نوع دهان شویه و نحوه مصرف آن باید متناسب با نیاز فرد و در صورت لزوم با توصیه دندانپزشک باشد. دکتر «مehین یاهوئیان» با بیان این که دهان‌شویه‌ها در شرایط خاص می‌توانند نقش مؤثری در پیشگیری از پوسیدگی دندان و کنترل برخی مشکلات دهان و لثه داشته باشند، گفت: دهان شویه یک محصول کمکی در کنار مسواک و تمیز کردن بین دندان‌هاست و نباید تصور شود که استفاده از آن می‌تواند جایگزین مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن شود. دکتر «مehین یاهوئیان» اظهار کرد: مهم‌ترین پایه حفظ سلامت دهان و دندان، مسواک زدن حداقل دو بار در روز با خمیردندان حاوی فلوراید و پاکسازی روزانه بین دندان‌هاست و دهان شویه در صورت نیاز می‌تواند به این مراقبت‌ها اضافه کند. منابع معتبر سلامت دهان نیز تأکید دارند که استفاده از دهان شویه بلافاصله پس از مسواک توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند فلوراید باقی‌مانده از خمیردندان را از سطح دندان‌ها بشوید. وی با تأکید بر این که نمی‌توان به‌طور کلی گفت دهان شویه خوب یا بد است، افزود: اثربخشی دهان شویه به نوع آن، ترکیبات موجود در آن، علت استفاده و نحوه مصرف بستگی دارد. برخی دهان‌شویه‌ها برای پیشگیری از پوسیدگی دندان و تأمین فلوراید طراحی شده‌اند، برخی برای کمک به کنترل پلاک و التهاب لثه استفاده می‌شوند، و بعضی انواع دارویی مانند دهان‌شویه‌های حاوی کلرگزیدین برای شرایط خاص و معمولاً به‌صورت کوتاه‌مدت تجویز می‌شوند. دکتر «یاهوئیان» ادامه داد: بنابراین استفاده روزانه از هر نوع دهان‌شویه‌ای برای همه

افراد ضروری نیست و به‌خصوص نباید دهان‌شویه‌های دارویی بدون تشخیص و توصیه دندانپزشک به‌صورت طولانی‌مدت مصرف شوند. مدیر گروه بهداشت دهان و دندان در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: دهان‌شویه‌های حاوی فلورایدمی‌توانند در افرادی که خطر پوسیدگی دندان در آن‌ها بالاتر است، نقش کمکی داشته باشند. فلوراید با تقویت مینای دندان به کاهش خطر پوسیدگی کمک می‌کند، اما حتی در این افراد نیز دهان شویه جای مسواک زدن با خمیردندان فلورایددار را نمی‌گیرد. وی افزود: افرادی که سابقه پوسیدگی‌های متعدد دارند یا دندانپزشک به دلیل شرایط خاص دهان و دندان آن‌ها استفاده از فلوراید اضافی را توصیه کرده است، ممکن است از دهان شویه فلورایدی سود بیشتری ببرند. دکتر «یاهوئیان» درباره دهان‌شویه‌های ضدباکتری به‌ویژه انواع حاوی کلرگزیدین هشدار داد و گفت: کلرگزیدین یک ماده ضدعفونی‌کننده مؤثر است و در برخی بیماری‌های لثه، التهاب‌ها و شرایط خاص دهان کاربرد دارد، اما برای مصرف دائمی و خودسرانه طراحی نشده است. وی تصریح کرد: مصرف طولانی‌مدت کلرگزیدین می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان‌ها و خشکی دهان شود و به همین دلیل معمولاً برای دوره محدود و با نظر دندانپزشک استفاده می‌شود. در راهنماهای درمانی، دهان‌شویه کلرگزیدین معمولاً با غلظت حدود ۰/۱۲ تا ۰/۲ درصد، ۱۰ میلی‌لیتر به مدت یک دقیقه، دو بار در روز و برای مدت محدود مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ البته مقدار و طول دوره مصرف باید بر اساس نوع فرآورده و تجویز پزشک یا دندانپزشک باشد. وی یکی از نکات مهم در مصرف دهان شویه را رعایت فاصله زمانی با مسواک عنوان کرد و گفت: اگر دهان شویه حاوی فلوراید استفاده می‌شود، بهتر است در زمان دیگری از روز و نه بلافاصله بعد از مسواک مصرف شود تا فلوراید خمیردندان فرصت کافی برای اثر گذاری روی دندان‌ها داشته باشد. وی افزود: در مورد دهان شویه‌های حاوی کلرگزیدین

ارتباط مصرف بیش از حد قندها و کبد چرب

کبد چرب، الزاماً نتیجه «خوردن چربی زیاد» نیست، بلکه بدن می‌تواند قند اضافی را نیز به چربی تبدیل کند



شدن پاسخ‌های التهابی را تسهیل کند. وی گفت: التهاب مزمن نیز با مقاومت به انسولین ارتباط دارد؛ وضعیتی که در آن سلول‌ها پاسخ طبیعی خود را به انسولین از دست می‌دهند و بدن برای حفظ قند خون، انسولین بیشتری تولید می‌کند. ادامه این وضعیت می‌تواند خطر دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. به همین دلیل، کبد چرب، چاقی شکمی، مقاومت به انسولین و دیابت، اغلب از طریق مسیرهای متابولیکی و التهابی مشترک به یکدیگر مرتبط هستند. وی ادامه داد: نوشیدنی‌های شیرین اهمیت ویژه‌ای دارند، زیرا در یافت مقدار زیادی قند به شکل مایع بسیار آسان است و معمولاً احساس سیری متناسب با انرژی دریافتی ایجاد نمی‌کند. تکرار این الگو، به‌ویژه

همراه با غذاهای پر کالری و پر چرب، می‌تواند بار متابولیکی بیشتری بر بدن وارد کند و در بروز چاقی احشایی، کبد چرب و سایر اختلالات متابولیک نقش داشته باشد. دکتر «کلانتری» افزود: در سال‌های اخیر، ارتباط این تغییرات با برخی سرطان‌ها نیز مورد توجه قرار گرفته است. چاقی، مقاومت به انسولین، افزایش انسولین خون و التهاب مزمن می‌توانند محیط متابولیکی نامطلوبی ایجاد کنند که با خطر یا پیشرفت برخی سرطان‌ها ارتباط دارد. وی تأکید کرد: با این حال، باید میان فرو کتوز موجود در میوه کامل و قندهای افزوده‌شده تفاوت قائل شد. میوه کامل علاوه بر فرو کتوز، حاوی فیبر، آب، ویتامین‌ها و ترکیبات زیست‌فعال است و اثر آن با نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی یکسان نیست. وی همچنین خاطرنشان کرد: از دیدگاه پیشگیری، کاهش مصرف نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین، انتخاب آب به‌جای نوشابه، مصرف میوه کامل به‌جای آبمیوه صنعتی، کاهش مصرف شیرین‌کننده‌ها و مواد غذایی پر قند، حفظ وزن مناسب و فعالیت بدنی منظم از اقدامات ساده و مؤثر هستند. دکتر «کلانتری» در پایان تأکید کرد: کبد چرب، الزاماً نتیجه «خوردن چربی زیاد» نیست، بلکه بدن می‌تواند قند اضافی را نیز به چربی تبدیل کند. مصرف مداوم و بیش از حد نوشیدنی‌ها و غذاهای شیرین می‌تواند با کبد چرب، مقاومت به انسولین، دیابت و سایر اختلالات متابولیک ارتباط پیدا کند.

خوب است بدانیم

مکمل‌ها، داروها و غذاهایی که نباید با کلسیم مصرف کرد

حداکثر جذب در بدن امکان‌پذیر شود. اگر مکمل کلسیم را صبح مصرف می‌کنید، منبزمیرا بعدازظهر یا شب مصرف کنید، یا بر عکس.

۳. ویتامین D

مصرف مکمل‌های کلسیم همراه با مکمل‌های ویتامین D ممکن است خطر بروز برخی عوارض نامطلوب را افزایش دهد. ویتامین D جذب کلسیم را در دستگاه گوارش افزایش می‌دهد و در نتیجه ممکن است باعث هیپرکلسمی (افزایش سطح کلسیم خون) شود. هیپرکلسمی می‌تواند باعث تهوع، استفراغ، ضعف عضلانی، درد، کاهش اشتها، کم‌آبی بدن، تشنگی بیش از حد و سنگ کلیه شود. مصرف مکمل‌های ویتامین D همراه با دُرهای بالای مکمل‌های کلسیم ممکن است خطر بروز سنگ کلیه را افزایش دهد، به‌ویژه در افرادی که سابقه عود سنگ کلیه دارند.

۴. روی

کلسیم و روی ممکن است برای جذب، با یکدیگر بر سر ناقل‌ها و پروتئین‌های حامل مشترک رقابت کنند. مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیادی از مواد معدنی، از جمله روی و مس، می‌تواند بر جذب کلسیم تأثیر بگذارد. دریافت مقادیر بالای روی ممکن است جذب کلسیم در روده را کاهش دهد؛ به همین ترتیب، مصرف زیاد مکمل‌های کلسیم در انواع مختلف آن، مانند اسات، کربنات و گلوکونات، ممکن است جذب خوراکی روی را کاهش دهد. مکمل‌های روی و کلسیم را همزمان مصرف نکنید، زیرا این کار ممکن است اثربخشی هر یک از مکمل‌ها را کاهش دهد.

۵. برخی داروها

مکمل‌های کلسیم ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشند و همچنین بر سطح کلسیم تأثیر بگذارد. اگر هر یک از داروهای ذیل را مصرف می‌کنید، درباره نحوه مصرف مکمل‌های کلسیم با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات سلامت مشورت کنید تا از بروز تداخلات با عوارض جانبی جلوگیری شود:

پیک سلامت

روش نوبت گرفتن از پزشکان مؤسسه خیریه «محکم»

هشتمین دوره حضور پزشکان مؤسسه «محکم» در استان برای رایگان بیماران دارای ناهنجاری‌های بدو تولد، از ۲۸ شهریور تا ۴ مهر صورت می‌گیرد



پزشکان فوق‌تخصص مؤسسه خیریه حمایت از کودکان با ناهنجاری‌های بدوتولد(محکم) از ۲۸ شهریور تا ۴ مهر ۱۴۰۵ در خراسان شمالی حضور خواهند یافت و بیماران دارای ناهنجاری‌های بدو تولد را به‌صورت تخصصی و رایگان ویزیت و در صورت نیاز برای انجام عمل جراحی پذیرش خواهند کرد. رئیس اداره سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این خبر اظهار کرد: با حمایت و تأکید دکتر «سید احمد هاشمی» رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و در ادامه همکاری‌های مؤثر دانشگاه با مؤسسه خیریه «محکم»، هشتمین دوره حضور پزشکان این مؤسسه در استان از ۲۸ شهریور تا ۴ مهر برگزار می‌شود. دکتر «مجید پورخیاط» از خانواده‌های دارای بیمارآن واجد شرایط خواست برای بهره‌مندی از خدمات این تیم تخصصی، در اسرع وقت برای نوبت‌گرفتن اقدام کنند. «پورخیاط» اظهار کرد: نوبت‌دهی این دوره از طریق دفتر مؤسسه خیریه «محکم» در خراسان شمالی انجام می‌شود و متقاضیان می‌توانند اطلاعات مورد نیاز از جمله نام و نام خانوادگی بیمار، عنوان بیماری، نوع بیمه پایه، سن بیمار، چندمین نوبت مراجعه به مؤسسه «محکم»، شماره تماس، تحت پوشش چه نهاد یا سازمانی بودن بیمار را به شماره ۰۹۳۰۵۹۳۷۱۱۶ پیامک کنند. وی افزود: بیمارانی که تاکنون موفق به دریافت نوبت نشده‌اند نیز می‌توانند هر روز از ساعت ۱۰ تا ۱۵ با همین شماره تماس بگیرند و موضوع خود را پیگیری کنند. رئیس اداره سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در این دوره، دکتر «صلاح‌الدین دلشاد» فوق‌تخصص جراحی اطفال و دکتر «علی عالمی» فوق‌تخصص ارتوپدی اطفال در استان حضور خواهند داشت. وی افزود: در حوزه جراحی اطفال، بیماران دارای ناهنجاری‌های بدو تولد از جمله شکاف لب و کام، انسداد روده و سایر ناهنجاری‌های نیازمند مداخله جراحی مورد بررسی قرار می‌گیرند. «پورخیاط» ادامه داد: در حوزه ارتوپدی اطفال نیز بیماران دارای ناهنجاری‌های بدو تولد اندام، دست و پا، انگشت اضافه و انگشتان چسبیده در اولویت بررسی قرار دارند و بیماران پس از معاینه تخصصی، در صورت تشخیص پزشک برای اقدامات درمانی و جراحی پذیرش خواهند شد. وی تأکید کرد: اولویت پذیرش با بیمارانی است که ناهنجاری بدو تولد آنان نیازمند بررسی تخصصی و در صورت تأیید پزشک، انجام عمل جراحی است. «پورخیاط» با اشاره به روند همکاری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و مؤسسه «محکم» اظهار کرد: این همکاری از اردیبهشت ۱۴۰۴ آغاز شد و طی هفت دوره حضور پزشکان متخصص این مؤسسه، بیش از سه هزار بیمار ویزیت شده و حدود ۲۰۰ بیمار دارای ناهنجاری‌های بدو تولد در بیمارستان‌های پنج‌چند تخت عمل جراحی قرار گرفته‌اند. وی یکی از مهم‌ترین دستاوردهای این همکاری را رانداندازی بخش جراحی اطفال در بیمارستان امام حسن(ع) پنج‌چود با حضور و همراهی پزشکان مؤسسه «محکم» عنوان کرد و افزود: استمرار حضور این پزشکان علاوه بر ارائه خدمات تخصصی، به تقویت ظرفیت‌های درمانی و انتقال دانش و تجربه به کادر درمان استان نیز کمک کرده است. رئیس اداره سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در هر دوره حضور پزشکان مؤسسه «محکم» بیش از ۵۰ نفر از کارکنان و همکاران دانشگاه شامل نیروهای پذیرش، پرستاران، کارکنان اتاق عمل، پزشکان بیهوشی استان و نیروهای پشتیبانی و ستادی در فرایند ارائه خدمات به بیماران مشارکت دارند. وی افزود: این خدمت، نتیجه یک کار تیمی و مشارکت مجموعه‌های مختلف است که با حمایت مدیریت دانشگاه و همراهی پزشکان، کارکنان و ظرفیت‌های اجتماعی استان استمرار یافته است. «پورخیاط» همچنین از همکاری استانداردی، آموزش و پرورش، کمیته امداد امام خمینی(ره)، بهزیستی و بسیج جامعه پزشکی استان با مؤسسه «محکم» یاد داد و گفت: این مجموعه‌ها در زمینه هماهنگی‌ها، بیماراریاب، شناسایی بیماران جامعه هدف و حمایت و هدایت آنان برای دریافت خدمات تخصصی با مؤسسه همکاری می‌کنند. وی با دعوت از خیران و نیکوکاران خراسان شمالی برای حمایت از این برنامه اظهار کرد: خیران می‌توانند همانند دوره‌های گذشته در حمایت از بیماران، تأمین تجهیزات پزشکی مورد نیاز بخش جراحی اطفال، پذیرایی از بیماران هنگام ویزیت و سایر نیازهای مرتبط با این خدمت مشارکت کنند.

افزایش موارد بیماری‌های تنفسی

بر اساس تحلیل داده‌های اپیدمیولوژیک و پایش‌های روزانه تا هفتم شهریور، روند موارد ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله کووید ۱۹ در کشور و خراسان شمالی افزایش داشته است



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به افزایش موارد بیماری‌های تنفسی در کشور و استان، بر ضرورت افزایش هوشیاری عمومی و رعایت توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از گسترش این بیماری‌ها تأکید کرد. دکتر «اشقین دلشاد» گفت: بر اساس تحلیل داده‌های اپیدمیولوژیک و پایش‌های روزانه تا هفتم شهریور، روند موارد ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله کووید ۱۹ در کشور و خراسان شمالی افزایش داشته است و لازم است با توجه به این شرایط، مراقبت‌های پیشگیرانه در سطح جامعه جدی‌تر دنبال شود. وی گفت: هدف از اطلاع‌رسانی درباره این وضعیت، افزایش آگاهی مردم، پیشگیری از گسترش بیماری و کاهش بار مراجعات به مراکز درمانی است و کنترل شرایط موجود نیازمند همکاری و مشارکت مردم و دستگاه‌های اجرایی است. دکتر «دلشاد» گفت: یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه، استفاده از ماسک در محیط‌های پرخطر، شلوغ و سرویشیده و به‌ویژه مراکز درمانی است و رعایت این موضوع می‌تواند در کاهش انتقال بیماری‌های تنفسی مؤثر باشد. وی افزود: شهروندان تا حد امکان باید از حضور غیرضروری در تجمعات و مکان‌های شلوغ خودداری کنند و در محیط‌های کاری و عمومی نیز فاصله مناسب را رعایت کنند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: رعایت بهداشت دست و تنفس همچنان اهمیت زیادی دارد و شست‌وشوی مرتب دست‌ها و پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه از سادترین و مؤثرترین راهکارها برای جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا است. وی گفت: افرادی که علائمی مانند تب، گلودرد، سرفه و بدن‌درد دارند، باید از حضور در تجمعات و تماس نزدیک با دیگران خودداری کنند و برای پیگیری وضعیت سلامت خود از خدمات مراکز و پایگاه‌های سلامت استفاده کنند. دکتر «دلشاد» با تأکید بر اهمیت پایش بیماری‌های واگیر گفت: پایش مستمر بیماری‌های تنفسی و آمادگی برای پاسخ سریع به تغییرات وضعیت بیماری‌ها در دستور کار معاونت بهداشتی قرار دارد و اطلاعات و داده‌های مربوط به روند بیماری‌ها به‌صورت مستمر بررسی می‌شود. وی گفت: همکاری مردم در رعایت توصیه‌های بهداشتی، توجه به علائم بیماری و جلوگیری از حضور افراد دارای علائم محیط‌های شلوغ و تجمعی می‌تواند نقش مهمی در کنترل زنجیره انتقال و حفظ سلامت جامعه داشته باشد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در پایان گفت: از شهروندان درخواست می‌کنیم با افزایش هوشیاری، رعایت اصول بهداشتی و توجه به سلامت خود و اطرافیان، مجموعه بهداشت و درمان را در مدیریت وضعیت بیماری‌های تنفسی و پیشگیری از گسترش آن یاری کنند.

سلامت، قربانی لاغری نشود

آمیول‌ها و داروهای کاهش وزن، معجزه‌ای برای همه افراد و راهکاری برای کاهش چند کیلوگرم وزن با هدف زیبایی نیستند؛ مصرف این داروها باید بر اساس شرایط پزشکی فرد و با تشخیص پزشک انجام شود



مدیرکل دفتر پایش و نظارت بر مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به تبلیغات گسترده و گاه فریبنده داروهای کاهش وزن تأکید کرد: لاغری زمانی ارزشمند است که در خدمت سلامت باشد، نه این که سلامت افراد برای رسیدن به یک عدد خاص روی ترازو یا بر خورداری از یک تصویر تبلیغاتی از زیبایی قربانی شود. تبدیل لاغری به یک ارزش مطلق و تشویق افراد به کاهش سریع وزن، بدون توجه به علت چاقی، نیاز واقعی بدن و شرایط پزشکی، می‌تواند به مصرف غیرمنطقی داروهای کاهش وزن منجر شود. دکتر «یوسفی» تأکید کرد: آمپول‌ها و داروهای کاهش وزن، معجزه‌ای برای همه افراد و راهکاری برای کاهش چند کیلوگرم وزن با هدف زیبایی نیستند؛ این داروها مانند هر داروی دیگری برای درمان یک بیماری تجویز می‌شوند و مصرف آن‌ها باید بر اساس شرایط پزشکی فرد و با تشخیص پزشک انجام شود. مدیرکل دفتر پایش و نظارت بر مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو ادامه داد: کاهش وزن بدون رژیم غذایی، صرفاً کاهش عدد وزن نیست، بلکه باید به بهبود سلامت و کیفیت زندگی منجر شود؛ بنابراین نمی‌توان هر نوع کاهش وزن، با هر روش و به هر قیمتی را موفقیت تلقی کرد. وی با تأکید بر ضرورت مقابله با تبلیغات غیرتخصصی داروهای کاهش وزن گفت: مردم نباید تحت تأثیر تبلیغات یا توصیه‌های غیرتخصصی اقدام به تهیه و مصرف این داروها کنند و تصمیم درباره استفاده از آن‌ها باید بر اساس شرایط پزشکی و نیاز واقعی فرد اتخاذ شود. دکتر «یوسفی» خاطرنشان کرد: سلامت ارزشمندتر از آن است که قربانی د تبلیغات و عجله برای لاغر شدن شود.

خوب است بدانیم
مکمل‌ها، داروها و غذاهایی که نباید با کلسیم مصرف کرد حداکثر جذب در بدن امکان‌پذیر شود. اگر مکمل کلسیم را صبح مصرف می‌کنید، منبزمیرا بعدازظهر یا شب مصرف کنید، یا بر عکس. ۳. ویتامین D مصرف مکمل‌های کلسیم همراه با مکمل‌های ویتامین D ممکن است خطر بروز برخی عوارض نامطلوب را افزایش دهد. ویتامین D جذب کلسیم را در دستگاه گوارش افزایش می‌دهد و در نتیجه ممکن است باعث هیپرکلسمی (افزایش سطح کلسیم خون) شود. هیپرکلسمی می‌تواند باعث تهوع، استفراغ، ضعف عضلانی، درد، کاهش اشتها، کم‌آبی بدن، تشنگی بیش از حد و سنگ کلیه شود. مصرف مکمل‌های ویتامین D همراه با دُرهای بالای مکمل‌های کلسیم ممکن است خطر بروز سنگ کلیه را افزایش دهد، به‌ویژه در افرادی که سابقه عود سنگ کلیه دارند. ۴. روی کلسیم و روی ممکن است برای جذب، با یکدیگر بر سر ناقل‌ها و پروتئین‌های حامل مشترک رقابت کنند. مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیادی از مواد معدنی، از جمله روی و مس، می‌تواند بر جذب کلسیم تأثیر بگذارد. دریافت مقادیر بالای روی ممکن است جذب کلسیم در روده را کاهش دهد؛ به همین ترتیب، مصرف زیاد مکمل‌های کلسیم در انواع مختلف آن، مانند اسات، کربنات و گلوکونات، ممکن است جذب خوراکی روی را کاهش دهد. مکمل‌های روی و کلسیم را همزمان مصرف نکنید، زیرا این کار ممکن است اثربخشی هر یک از مکمل‌ها را کاهش دهد. ۵. برخی داروها مکمل‌های کلسیم ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشند و همچنین بر سطح کلسیم تأثیر بگذارد. اگر هر یک از داروهای ذیل را مصرف می‌کنید، درباره نحوه مصرف مکمل‌های کلسیم با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات سلامت مشورت کنید تا از بروز تداخلات با عوارض جانبی جلوگیری شود:
برخی از عوامل مثل برخی از غذاها یا برخی داروها یا برخی از مواد معدنی می‌تواند در جذب کلسیم تأثیر گذار باشد. جذب مناسب برای بهره‌مندی حداکثری از مکمل‌های کلسیم اهمیت دارد. برخی غذاها، مکمل‌ها و داروها می‌توانند در نحوه جذب کلسیم اختلال ایجاد کنند یا بر عکس؛ بنابراین دانستن این که از چه مواردی باید اجتناب کرد یا کدام موارد را باید در زمان دیگری مصرف کرد، می‌تواند برای به حداکثر رساندن اثربخشی آن کمک کند.
۱. آهن به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کلسیم و آهن هر دو مواد معدنی مهمی هستند، اما مصرف همزمان آن‌ها ممکن است بر جذب آهن در بدن تأثیر بگذارد. کلسیم و آهن غیرهم (non-heme iron)، یعنی آهن با منشأ گیاهی، برای جذب در روده‌ها با یکدیگر رقابت می‌کنند. کلسیم می‌تواند به آهن متصل شود و کمپلکس‌های نامحلول (کلات‌ها) تشکیل دهد که ممکن است به‌طور مؤثر جذب نشوند و در نتیجه سطح آهن در خون کاهش یابد. برخی از انواع مکمل‌های کلسیم، مانند کربنات کلسیم، می‌توانند اسیدتی‌مده را کاهش دهند. این امر نیز ممکن است باعث کاهش حلاطیت و جذب آهن غیرهم شود. اگر مکمل‌های کلسیم و آهن را همزمان مصرف کنید، ممکن است بدن شما مقدار کمتری از هر دو مکمل را جذب کند؛ برای به حداکثر رساندن جذب و اثربخشی، آن‌ها را در زمان‌های جداگانه مصرف کنید. همچنین از مصرف مکمل‌های کلسیم همراه با غذاهای غنی از آهن، مانند سبزیجات برگ‌سبز، خودداری کنید.
۲. منبزمیر مکمل‌های منبزمیر می‌توانند برای جذب در بدن با کلسیم رقابت کنند؛ مصرف همزمان آن‌ها مضر نیست، اما انجام این کار می‌تواند اثربخشی و فواید درمانی هر دو مکمل را کاهش دهد. دُرهای بالای مکمل‌های کلسیم می‌توانند تعادل منبزمیر در بدن را مختل کنند. بهترین روش برای مصرف این مکمل‌ها، مصرف آن‌ها در زمان‌های متفاوتی از روز است یا