



AFFIX PATIENT IDENTIFICATION LABEL HERE

UMRN:

Family Name:

Given Name:

Calcium

Medicine name	Strength	Example of brand		Dose directions
Calcium (tablets)	600mg	Cal-Care		
		Calci-Tab 600		
	500mg	Cal 500		



Calcium

الكالسيوم

Why do I need to take Calcium?

We need calcium for strong bones. Calcium is found naturally in dairy foods (milk, cheese, yoghurt), tofu and seafood. Some people with low calcium levels or very low vitamin D levels, or people who do not eat much calcium in their diet may need extra calcium (calcium tablets).

How do I take Calcium?

Calcium tablets should be taken with food. If you are also taking iron tablets or liquid it is important that the calcium is taken at least two hours before or after your iron. This is because calcium can affect the absorption of iron.

Are there any side effects?

Side effects are unlikely if you take the medication as you have been advised. Some people may experience mild side effects such as constipation and bloating. If you take calcium tablets for a long time, then there might be a small increased risk of heart disease or kidney stones. Most people will not need to take calcium tablets for a long time if they increase the amount of calcium that they are getting through the foods they eat.

If you think you have taken too much calcium please tell your doctor or nurse immediately.

Your doctor or nurse practitioner will discuss with you how long you should take calcium for and whether you need any follow up blood tests.

لماذا أحتاج إلى تناول الكالسيوم؟

نحتاج إلى الكالسيوم من أجل تقوية العظام. يوجد الكالسيوم بشكل طبيعي في منتجات الألبان (الحليب والجبن والزبادي) والتوفو والمأكولات البحرية. قد يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات الكالسيوم أو انخفاض مستويات فيتامين D بشكل كبير، أو الأشخاص الذين لا يتناولون الكثير من الكالسيوم في نظامهم الغذائي إلى كالسيوم إضافي (أقراص الكالسيوم).

كيف أتناول الكالسيوم؟

يجب تناول أقراص الكالسيوم مع الطعام. إذا كنت تتناول أيضاً أقراص أو سوائل الحديد، فمن المهم تناول الكالسيوم قبل أو بعد الحديد بساعتين على الأقل. وذلك لأن الكالسيوم يمكن أن يؤثر على امتصاص الحديد.

هل هناك أية آثار جانبية؟

من غير المحتمل حدوث آثار جانبية إذا تناولت الدواء كما نصحك الطبيب. قد يعاني بعض الأشخاص من آثار جانبية خفيفة مثل الإمساك والانتفاخ. وإذا تناولت أقراص الكالسيوم لفترة طويلة، فقد يكون هناك خطر متزايد صغير للإصابة بأمراض القلب أو حصوات الكلى. لن يحتاج معظم الأشخاص إلى تناول أقراص الكالسيوم لفترة طويلة إذا زادوا من كمية الكالسيوم التي يحصلون عليها من خلال الأطعمة التي يتناولونها.

إذا كنت تعتقد أنك تناولت كمية كبيرة من الكالسيوم، يرجى إخبار طبيبك أو الممرضة على الفور.

سيناقش طبيبك أو الممرضة معك المدة التي يجب أن تتناول فيها الكالسيوم وما إذا كنت بحاجة إلى أي فحوصات دم متابعة.

More information is available for this medicine in the form of Consumer Medicines Information (CMI). CMIs are available from hospitals, pharmacies and medical practices and from the Therapeutic Goods Administration website (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). The CMI contains important information about your medicine and must be read in conjunction with this leaflet

تتوفر معلومات إضافية عن هذا الدواء في شكل معلومات عن الأدوية للمستهلكين (CMI). وتتوفر معلومات عن الأدوية للمستهلكين من المستشفيات والصيدليات والعيادات الطبية ومن موقع إدارة السلع العلاجية (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). وتحتوي المعلومات عن الأدوية للمستهلكين على معلومات مهمة عن دوائك ويجب قراءتها مع هذه النشرة.

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: HEHS@health.wa.gov.au

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

هاتف: 9222 8500

فاكس: 9222 8501

البريد الإلكتروني: HEHS@health.wa.gov.au

ساعات العمل: 8:15 - 4:15

من الاثنين إلى الجمعة

(مغلق في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية)

We are proud to be a smoke-free site.



Thank you for not smoking or vaping in any buildings or on our grounds.

يُمنع التدخين داخل مبانينا.

نشكرك على عدم التدخين أو التدخين الإلكتروني في أي من مبانينا.



This document can be made available in alternative formats on request.

يمكن توفير هذا المستند بنسق بديل عند الطلب.

© North Metropolitan Health Service 2023

© North Metropolitan Health Service 2023

