



CENTROVIT

اُستئومس[®]

**کلسیم، منیزیم
ویتامین د_۳ و ک_۲
زینک، منگنز، مس**

مواد موثر در هر قرص

کلسیم (به صورت کربنات)	۵۰۰	میلی گرم
منیزیم (به صورت اکساید)	۱۲۵	میلی گرم
ویتامین د _۳	۴۰۰	واحد
ویتامین ک _۲ (مناکونین-۷)	۴۵	میکروگرم
زینک (به صورت گلوکونات)	۵	میلی گرم
منگنز (به صورت گلوکونات)	۱	میلی گرم
مس (به صورت گلوکونات)	۵۰۰	میکروگرم

کلسیم از املاح بسیار ضروری برای بدن می باشد که کمبود آن در رژیم غذایی سبب کاهش تراکم استخوان (استئوپورز) و افزایش ریسک شکستگی های استخوانی می شود. بر اساس توصیه های سازمان های بین المللی، بدن یک فرد بالغ روزانه به حدود ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارد. هر قرص استئومس حاوی ۵۰۰ میلی گرم کلسیم می باشد که با مصرف ۲ قرص در روز به میزان قابل توجهی نیاز شما به کلسیم را تأمین می نماید. همچنین این فرآورده حاوی **ویتامین د** و **ک_۲** می باشد که در جذب و متابولیسم کلسیم در بدن نقش اساسی دارند. ویتامین ک_۲ ضمن کمک به قرارگیری کلسیم در بافت استخوان ها از رسوب کلسیم در جدار عروق نیز ممانعت می نماید.

منیزیم علاوه بر کمک به سلامت سیستم عصبی و عضلانی و کاهش اسپاسم عضلانی، سبب تبدیل ویتامین د به فرم فعال آن در بدن می شود و **زینک** نیز علاوه بر تقویت سیستم ایمنی سبب تقویت تقسیم سلولی در بافت استخوانی می شود.

مس: جلوگیری از کم خونی و کاهش ریسک ابتلا به پوکی استخوان می نماید و همچنین دارای خواص آنتی اکسیدان می باشد.

منگنز: کمک به سلامت و ساختار استخوان ها می نماید.

موارد مصرف:

- کمک به سلامت استخوان ها

- این فرآورده مکمل است و برای تشخیص، پیشگیری و یا درمان بیماری نمی باشد.

موارد منع مصرف:

در صورت داشتن سابقه واکنش های حساسیتی به هر یک از اجزای تشکیل دهنده این فرآورده، از مصرف آن خودداری نمایید.

مصرف در بارداری و شیردهی:

پیش از مصرف این فرآورده در دوران بارداری یا شیردهی با پزشک مشورت نمایید.

هشدارها و احتیاطات مصرف:

- در صورت ابتلا به هر نوع بیماری به ویژه بیماری های انعقادی خون و مصرف هر نوع دارو، پیش از مصرف این فرآورده با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.

- از مصرف بیش از مقادیر توصیه شده خودداری نمایید، مصرف بیش از حد فرآورده های حاوی کلسیم و یا ویتامین د به ویژه در افراد مبتلا به نارسایی کلیوی و افراد تحت درمان با مشتقات ویتامین د یا هیدروکلروتیازید ممکن است سبب افزایش میزان کلسیم در خون شود. در صورت بروز علائمی مانند بی اشتهایی عصبی، تهوع، استفراغ، یبوست، درد شکمی، ضعف عضلانی، اختلالات رفتاری، تشنگی مفرط و تکرر ادرار مصرف این فرآورده را قطع نموده و به پزشک خود اطلاع دهید.

مقدار و نحوه صحیح مصرف:

روزانه ۲ عدد قرص همراه با یک لیوان آب میل نمایید.

عوارض جانبی:

- مصرف این فرآورده در مقادیر توصیه شده اغلب سبب بروز عوارض جانبی نمی شود اما ممکن است عوارضی از قبیل سردرد، اسهال یا یبوست، درد شکمی، بی اشتهایی، نفخ، تهوع، استفراغ، احساس طعم فلزی در دهان و خشکی دهان بروز کند. در صورت بروز عوارض گوارشی این فرآورده را بعد از غذا مصرف نمایید.

- در صورت بروز و ادامه یافتن هر گونه عارضه جانبی و یا بروز واکنش های حساسیتی مصرف این فرآورده را قطع نمایید.

مسمومیت:

در صورت مصرف اتفاقی بیش از مقدار توصیه شده سریعاً به پزشک و یا مراکز درمانی مراجعه نمایید.

تداخلات دارویی:

- از مصرف همزمان با سایر مکمل های حاوی کلسیم، منیزیم، روی و ویتامین د خودداری نمایید. -توصیه می شود دو ساعت قبل و دو ساعت پس از مصرف این فرآورده از مصرف مکمل های حاوی آهن، داروهای مربوط به بیماری تیروئید، داروهای پوکی استخوان مانند آلندرونیت و داروهای ضد انعقاد مانند وارفارین و هپارین، ارلی استات، برخی آنتی بیوتیک ها (مانند تتراسایکلین و خانواده فلوئوروکینولون ها مانند لووفلوکساسین، سپیروفلوکساسین و افلوکساسین)، داروهای ضد اسید معده و فرآورده های غذایی سبوس دار و برخی نوشیدنی ها مانند چای و قهوه به سبب احتمال کاهش جذب املاح این فرآورده خودداری نمایید.

شرایط نگهداری:

- در دمای زیر ۳۰ درجه سانتیگراد و دور از نور و رطوبت نگهداری نمایید.

- دور از دسترس کودکان نگهداری نمایید.

