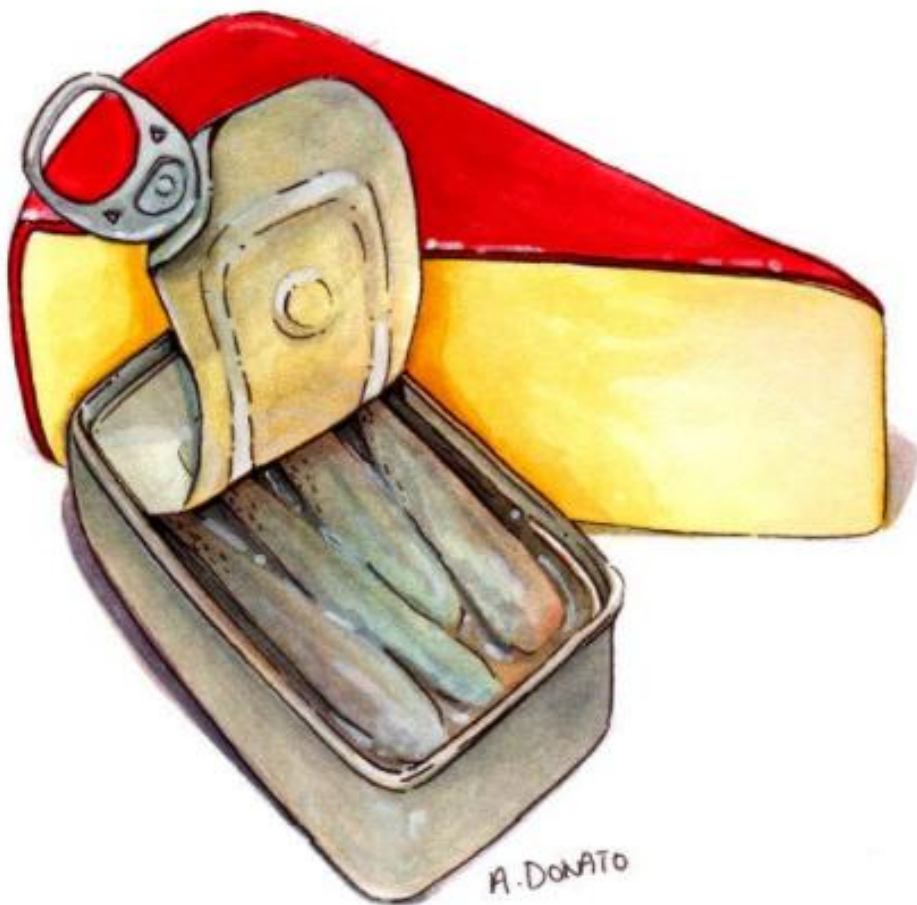


碳酸鈣

檸檬酸鈣、葡萄糖酸鈣

Calcium carbonate, Calcium citrate, Calcium gluconate



圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)

(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/calcium>)

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2022)，僅供學習和參考使用，不能代替任何醫療建議，也不應成為診斷或治療疾病的最終依據。與健康相關的資訊經常推陳出新，因此此網站上包含的信息可能還沒包含最即時的研究資料。服用任何營養補充品前，請先詢問你的藥師、醫師或營養師。如有身體不適，請及時就醫。

適應症

- 1.降低患心血管疾病風險
- 2.降低高血壓
- 3.預防骨質疏鬆症、骨折
- 4.鈣加維生素 D，以及賀爾蒙療法，可降低更多的低密度膽固醇
- 5.鈣和維生素 D 也可能使停經後的女性受益，前提是沒有既定的慢性疾病
- 6.報導飲食中維生素 D 和鈣的攝取有助於維持老年女性的認知能力
- 7.預防癌症
 - a.鈣補充劑似乎確實增加了攝護腺癌的風險
 - b.可降低大腸直腸癌的風險，但對大腸直腸腺瘤沒有影響。

食物來源

牛奶，優格，奶酪，雞蛋，麵包，鮭魚，蝦，沙丁魚，蝦，花椰菜，菠菜，羽衣甘藍，烤豆，鷹嘴豆，小扁豆，腰豆，大豆，豆腐，橘子，杏仁，芝麻，強化穀物，柳橙汁和豆漿。

已證實的鈣功用

充足的鈣攝取量可能有助於預防骨質疏鬆症、骨折和大腸癌。但是，較高的鈣攝取量可能會增加心血管事件和攝護腺癌的風險。

鈣在人體中扮演著重要作用。它是骨骼中的主要結構元素，骨骼可作為鈣的儲存庫，從而保持穩定的血鈣濃度。穩定的血鈣濃度對於鈣在細胞中發揮作用是必需的，包括可幫助肌肉收縮，神經傳遞，血液凝結和酶反應。當鈣的攝取量和體內雌激素太低時，人體會從骨骼中吸收鈣並將其用於其他過程，從而導致骨質疏鬆。

血鈣不足與高血壓有關。鈣補充劑的使用是否會降低心臟病或罹患心臟病的風險尚不清楚。充足的鈣攝取量可能有助於預防骨質疏鬆症，骨折和大腸癌。鈣補充劑與攝護腺癌風險以所關聯，但可能是由於補充劑本身以外的因素所引起。

鈣可以從許多食物中獲得，也可以在某些抗酸劑中找到。由於鈣補充劑的風險和益處尚不清楚，而且鈣會與多種藥物的吸收相互作用，因此病人應向醫師諮詢是否需要補充鈣。

常見適應症

1. 降低患心血管疾病的風險：關於鈣補充劑是否可以預防心血管疾病?或是反而會增加罹患這種疾病風險?研究結果不一而足。未來需要進一步的研究闡明鈣在什麼情況下可能帶來益處或風險。
2. 降低高血壓：然而多數臨床試驗發現，飲食和補品中的鈣對降低收縮壓和舒張壓的作用不大。
3. 預防骨質疏鬆症的發展：一些（但不是全部）大型臨床試驗發現，尤其對於老年婦女而言，補鈣可以防止骨質流失。減少骨質流失也可以預防骨折。
4. 預防癌症：目前尚未確定飲食和鈣補充劑對癌症的一致作用。鈣補充劑似乎確實增加了攝護腺癌的風險，但可降低大腸直腸癌的風險。未來針對鈣對於預防癌症的作用必須進行更多研究

不良反應與個案報告

1. 常見不良反應：便秘、腸胃脹氣、白堊味、口乾、老年婦女的高鈣尿症和高鈣血症。
2. 少見不良反應：噁心、長期使用會增加泌尿道結石形成的機率。
3. 攝取過多：便秘、血管和軟組織鈣化、腎結石、高鈣尿症、高鈣血症、攝護腺癌風險增加。攝取高劑量鈣補充劑（> 1 g /天）會增加缺血性中風的風險。
4. 發生過危及生命的高鈣血症/牛奶鹼綜合症：一名 64 歲癌症倖存者服用含鈣抗酸藥片治療慢性上腹痛，因而感到昏沉、噁心、嘔吐和虛弱。
5. 發生過高鈣血症誘發的胰腺炎：一名 42 歲女性使用者口服鈣補充劑之後，產生由高鈣血症誘發的胰腺炎。

與藥物的相互作用

如果您正在服用以下藥物，開始補鈣之前，請諮詢您的醫生。

1. Proton Pump Inhibitors：可能會大大降低鈣的吸收。
2. Cardiac glycosides：鈣可能會增加心律失常的風險。
3. Quinolones：鈣可能會減少吸收。
4. Tamoxifen：鈣可能會增加高鈣血症的風險。
5. Tetracyclines：鈣可能會降低四環素的吸收。
6. Levothyroxine（用於治療甲狀腺功能減退症）：在此藥物的 4 小時內服用碳酸鈣可能會降低其吸收近三分之一。
7. 雌激素療法（用於骨質疏鬆症）：補充鈣和維生素 D 可能對骨骼健康有附加益處。
鐵，鋅或鎂：鈣會競爭或干擾其吸收。

本資訊僅供參考，若有疑問，請諮詢癌症專業藥師或腫瘤科醫師。

藥師建議

1. 透過非乳製品在內的多種食物來增加飲食中的鈣，而不是服用鈣的補充劑，可降低腎結石風險。對於必須補充鈣的人，多增加液體攝取量，可以減少腎結石的風險。
2. 確定您是否有適應症
3. 確定您是否有使用禁忌
4. 確定是否與您正在服用的藥物產生交互作用，請詢問您的醫師或藥師
5. 與醫師確認是否有療效。
6. 以下這些症狀的病人，應在服用鈣補充劑之前諮詢醫生：
 - ✓ 甲狀腺機能低下
 - ✓ 血清磷酸鹽過低
 - ✓ 與結節疾病有關的血清鈣濃度太高
 - ✓ 副甲狀腺機能亢進
 - ✓ 維生素 D 過多
 - ✓ 癌症

保持健康的飲食與作息，更勝於依賴營養補充劑
