



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

## کلسیم

### 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).

### چرا من به کلسیم ضرورت دارم

ما کلسیم را برای استخوان های قوی می خواهیم. به طور طبیعی کلسیم در لبنیات (شیر، پنیر، ماست)، توفو و خوراک های بحری وجود دارد. برخی از افرادی که کمبود کلسیم دارند یا ویتامین د آنها خیلی کم است، یا کسانی که در رژیم غذایی خود کلسیم چندانی نمی خورند ممکن است به کلسیم علاوه (گولی کلسیم) ضرورت داشته باشند.

### 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.

### چطور باید کلسیم بگیرم؟

گولی کلسیم را باید همراه با خوراک خورد. اگر گولی یا شربت آهن نیز می گیرید، مهم است که کلسیم را دست کم دو ساعت پیش یا پس از آهن بخورید. زیرا کلسیم بر روی جذب آهن مؤثر است.

### 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.

### آیا عوارض جانبی نیز دارد؟

اگر شما این دوا را طبق تجویز بگیرید ایجاد عوارض جانبی احتمال کمی دارد. بعضی از افراد ممکن است که قبضیت یا نفخ معده پیدا کنند. اگر برای مدت مدیدی گولی کلسیم بگیرید، در این صورت ممکن است اندکی احتمال مریضی قلبی یا سنگ گرده شما بیشتر شود. اغلب مردم اگر از طریق خورد و خوراک خود مقدار بیشتری کلسیم دریافت نمایند ضرورت به استفاده از گولی کلسیم برای مدت مدید نخواهند داشت.

اگر فکر می کنید زیاده از حد کلسیم گرفته اید لطفاً به داکتر یا نرس خود معلومات دهید.

داکتر یا نرس با شما در مورد اینکه چه مدت باید گولی کلسیم بگیرید و اینکه آیا ضرورت به معاینات خون بعدی دارید یا نی صحبت خواهد نمود.

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.

**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](http://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**

معلومات بیشتری برای این دوا به شکل معلومات ادویه برای مصرف کننده (CMI) وجود دارد. این معلومات (CMI) را می توان از شفاخانه ها، دواخانه ها، و مطب داکتر ها و از ویبسایت مدیریت مواد دارویی ([www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi](http://www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi)) به دست آورد. این معلومات (CMI) دارای اطلاعات مهمی در باره دواي شما است و باید در ارتباط با این ورق معلوماتی خوانده شوند.

**The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)**

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: [HEHS@health.wa.gov.au](mailto:HEHS@health.wa.gov.au)

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

**خدمات صحی برای کسانی که با ویزه بشر دوستانه**

**آمده اند (HEHS)**

1/311 Wellington Street Perth 6000

تلفون: 9222 8500

فکس: 9222 8501

ایمیل: [HEHS@health.wa.gov.au](mailto:HEHS@health.wa.gov.au)

ساعات کار: 8:15 تا 4:15

روزهای دوشنبه تا جمعه

(در آخر هفته ها (شنبه و یکشنبه)

و روزهای رخصت عمومی بسته است)

We are proud to be a smoke-free site.



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

ما در اینکه محل مان عاری از دود است مفتخر هستیم.

تشکر از اینکه دود با سگرت کشیدن یا با سگرت الکترونی کشیدن ایجاد نمی کنید.



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

این نشریه را می توانیم به شکل های دیگری هم بسته تقاضا عرضه نماییم.

© North Metropolitan Health Service 2023

© خدمات صحت عمومی مناطق شهری شمال 2023

