

## 鈣片用法藏「玄機」

張立人

「我又沒有骨質疏鬆，為什麼要開給我鈣片？」一位剛看完腎臟科門診的病人拿著藥袋如此詢問。啊~原來她有慢性腎病，導致血磷過高排不出去，醫師開立鈣片，希望藉由**鈣磷的結合作用**，吸附食物中的磷離子，減少磷從腸道吸收進體內，所以鈣片不是只能用於補鈣而已喔！

既然是為了減少食物中的磷，控制高磷食物攝取與使用磷結合劑雙管齊下是常見的做法，而此時鈣片應隨餐使用並嚼碎，可增加與食物的接觸面積，效果更好。只是有些鈣片的味道不佳，如醋酸鈣又酸又苦，不必勉強嚼碎，由於此藥在胃中崩散速度夠快，整粒吞服即可；但碳酸鈣在胃中崩散率較差，所幸味道還可接受，因此建議嚼碎再吞入。當然，還有其他不含鈣的降磷藥物可供選擇，端看醫師與病人討論評估哪種是最適合的藥物。

鈣片另一個常見的適應症為骨質疏鬆，醫師可能會開立鈣片、含維生素 D3 之鈣片、鈣乳、維生素 D3 等。本院品項的**碳酸鈣或磷酸鈣，其崩散需要透過胃酸，於飯後 2 小時服用**，以減少鈣離子與食物中的磷結合。另外，碳酸鈣崩解後產生二氧化碳，可能會脹氣，若不能忍受，建議與醫師討論換一種品項。

因為小腸一次最多只能吸收約 500 毫克的鈣，一次吃很多顆鈣片只會隨糞便流失掉，建議分次補充。另外，**維生素 D、C 和酸性的食物都可以幫助鈣質吸收**，所以有些鈣片會添加維生素 D，但也不可以攝取過量，根據國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量」建議國人一天攝取維生素 D 約 400-600 IU，上限約 2000 IU (不同年紀有不同數值)，過量可能導致高血鈣，造成無力、多尿、脫水、便秘、高血壓，甚至心律不整、昏迷，嚴重可能住院。所以小小一顆鈣片學問多嘍！

表、本院現有之口服含鈣與含維生素 D 製劑

商品名	學名與含量	注意事項、副作用
Cal carbonate 碳酸鈣	Calcium carbonate 500 mg/tab (鈣離子 200 mg)	可能造成便秘、脹氣
Bio-cal Plus chewable tab 滋骨加強咀嚼錠	Tricalcium phosphate 1203 mg (鈣離子 450 mg) + cholecalciferol 330 IU	<ul style="list-style-type: none"><li>請嚼碎使用</li><li>可能造成便秘</li></ul>
All-Right Calcium suspension 優乳鈣懸浮液	Tricalcium phosphate 103 mg (鈣離子 40 mg) + vitamin A 1600 IU + coilecalciferol 160 IU /ml	<ul style="list-style-type: none"><li>請搖勻使用</li><li>含高量維生素 A 及 D，懷孕禁用，並留意是否過量</li></ul>
Caphos 鈣臨	Calcium acetate 667 mg (鈣離子 167 mg)	主要用於降磷，應與食物併服
Macalol 骨活醇	1,25(OH) <sub>2</sub> vit D <sub>3</sub> (calcitriol) 10 IU	為油溶性維生素，請勿過量使用
Onealfa 旺爾華	1 α (OH) vit D <sub>3</sub> (Alfacalcidol) 20 IU	