

বর্ণনা

ক্যালসিয়াম আমাদের শরীরে সবচেয়ে বেশী পরিমাণে থাকা খনিজগুলোর একটি। ক্যালসিয়াম হাড় এবং দাঁতের প্রধান উপাদান। আমাদের শরীরের ৯৯% ক্যালসিয়াম হাড় এবং দাঁতে থাকে। হাড় এবং দাঁতের দৃঢ়তা রক্ষায় ক্যালসিয়াম অপরিহার্য। ক্যালসিয়াম যথার্থ পেশী সংকোচন ও স্নায়ুকার্যের জন্যও অপরিহার্য। মানবদেহ ক্যালসিয়াম প্রস্তুতে অক্ষম বিধায় যথেষ্ট পরিমাণ ক্যালসিয়াম আমাদের খাবারের সাথে অথবা বিকল্প হিসেবে ভিটামিন বা ঔষধ হিসেবে গ্রহণ করা অপরিহার্য।

ভিটামিন ডি আমরা মূলত সূর্যের আলো হতে পাই। ভিটামিন-ডি আমাদের শরীরে ক্যালসিয়াম এর শোষণকে ত্বরান্বিত করে। ভিটামিন-ডি আমরা মূলত দুটি রূপে পেয়ে থাকি, যেমন- ডি_৩ (কোলক্যালসিফেরল) ও ডি_২ (আরগোক্যালসিফেরল)। এগুলো আমাদের শরীরে রাসায়নিক ক্রিয়ার মাধ্যমে ভিটামিন-ডি এর কার্যকরী রূপ ক্যালসিট্রায়ল এ রূপান্তরিত হয়। এই ক্যালসিট্রায়ল ই ক্যালসিয়ামের শোষণ ত্বরান্বিত করে।

এই ঔষধের উপাদান কি?

প্রতিটি ট্যাবলেটে থাকে ক্যালসিয়াম কার্বনেট ইউএসপি ১৫০০ মি.গ্রা. যা ৬০০ মি.গ্রা. মৌলিক ক্যালসিয়াম এর সমতুল্য এবং ভিটামিন-ডি থাকে ডি_৩ (কোলক্যালসিফেরল) রূপে ৪০০ আই.ইউ.। রোক্যাল-ডি ভিটা® ট্যাবলেটটি এফারভেসেন্ট রূপে দেয়া হয়। এফারভেসেন্ট ট্যাবলেট এক ধরনের ট্যাবলেট যা পানির ভিতর দ্রবীভূত হয়। ঐ দ্রবন পান করলে ঔষধের কার্যকরী উপাদানসমূহ আমাদের শরীরে প্রবেশ করে। এফারভেসেন্ট রূপে দিলে ট্যাবলেট গলধঃকরণ করতে সুবিধা হয়।

কোন কোন ক্ষেত্রে রোক্যাল-ডি ভিটা® খেতে হয়

- অস্টিওপোরোসিস বা হাড় ক্ষয় রোধে।
- গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানকালীন সময়ে মা এবং বাচ্চা উভয়ের শরীরে যে অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি এর চাহিদা তৈরী হয় সেটি পূরণে।
- রিকটস (ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি এর অভাবে বাচ্চার হাত-পা বাকিয়ে যাওয়া) রোধে।
- হাইপোথাইরয়েডিজম (প্যারাথাইরয়েড হরমোন কমে যাওয়া) এর চিকিৎসায়।
- ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি এর অভাব প্রতিরোধে কিংবা চিকিৎসায়।
- অস্টিওম্যালাসিয়া (ক্যালসিয়ামের অভাবে হাড় নরম হয়ে যাওয়া) প্রতিরোধে।

রোক্যাল-ডি ভিটা® কতদিন খেতে হবে ?

ক্যালসিয়ামের অভাব দীর্ঘদিন ধরে হতে হতে এক সময় প্রকট আকার ধারণ করে। সুতরাং এই দীর্ঘদিনের অভাব পূরণ করতে সাধারণত ক্যালসিয়াম অনেকদিন ধরে খেতে হয়। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী রোক্যাল-ডি ভিটা® ৩০-৬০ দিন পর্যন্ত একনাগাড়ে খাওয়া যাবে।

এই ঔষধ কি ডায়াবেটিক রোগীরা খেতে পারবে ?

হ্যাঁ এই ঔষধ ডায়াবেটিক রোগীরা খেতে পারবে। রোক্যাল-ডি ভিটা® চিনি মুক্ত। তাই ডায়াবেটিক রোগীরা ক্যালসিয়ামের অভাব পূরণে দৈনিক ২-৩টি রোক্যাল-ডি ভিটা® ট্যাবলেট চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খেতে পারবে।

এই ঔষধ কি বাচ্চারা খেতে পারবে ?

হ্যাঁ এই ঔষধ বাচ্চারা অবশ্যই খেতে পারবে। সাধারণত বাচ্চাদের শারীরিক গঠন বয়স্কদের তুলনায় অনেক দ্রুত হয়। তাই বাচ্চাদের পুষ্টিযুক্ত খাবারের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ক্যালসিয়াম খাওয়ালে তাদের শারীরিক গঠন সুদৃঢ় ও ত্বরান্বিত হয়। এছাড়াও বাচ্চাদের ভিটামিন-ডি এবং ক্যালসিয়ামের অভাবে রিকটস নামক যে রোগ হয় তা প্রতিরোধে রোক্যাল-ডি ভিটা® চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খাওয়ানো উচিত।

এই ঔষধ কি গর্ভবতী মায়েরা খেতে পারবে ?

হ্যাঁ এই ঔষধ গর্ভবতী মায়েরা খেতে পারবে এবং গর্ভাবস্থায় মায়ের এই ঔষধ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী দৈনিক ১-২টি ট্যাবলেট অবশ্যই খাওয়া উচিত। কারণ, শিশু মায়ের গর্ভে থাকাকালীন শিশুর শারীরিক গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম মায়ের শারীর হতেই শিশুর শরীরে প্রবেশ করে। সুতরাং গর্ভাবস্থায় মা এবং শিশু দুজনেরই সঠিক শারীরিক গঠনের জন্য মায়ের দৈনিক ১-২টি ট্যাবলেট গ্রহণ অত্যাবশ্যিক।

এই ঔষধ কি স্তন্যদানকালীন মায়েরা খেতে পারবে ?

হ্যাঁ স্তন্যদানকালীন মায়েরা এই ঔষধটি খেতে পারবে। উপরত্ব, স্তন্যদানকালীন সময়ে মায়ের জন্ম এই ঔষধটি অত্যাবশ্যিক কারণ বাচ্চার জন্মের পর তার শারীরিক গঠনের সব উপকরণ বাচ্চা মায়ের দুধ থেকে পেয়ে থাকে। সুতরাং বাচ্চা এবং মা দুজনেরই সঠিক শারীরিক গঠনের জন্য স্তন্যদানকালীন মায়ের দৈনিক ১-২টি রোক্যাল-ডি ভিটা® ট্যাবলেট চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খাওয়া উচিত।

এই ঔষধ কি বয়স্ক পুরুষ বা মহিলারা খেতে পারবে ?

বয়স্ক পুরুষ অথবা মহিলাদের জন্য রোক্যাল-ডি ভিটা® একটি অত্যাবশ্যিক ঔষধ। সাধারণত পঞ্চাশোর্ধ্ব মানুষদের শরীরে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ স্বাভাবিক নিয়মেই দিন দিন কমেতে থাকে। মহিলাদের ক্ষেত্রে এটি আরও দ্রুত ঘটে। সুতরাং বয়স্ক মানুষের এই ক্যালসিয়ামের অভাব পূরণে দৈনিক ২-৩টি রোক্যাল-ডি ভিটা® ট্যাবলেট চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খাওয়া অপরিহার্য।

দৈনিক খাবার নিয়ম
সকাল ও রাত ১টি করে ট্যাবলেট অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খেতে হবে।

দৈনিক চাহিদা:
আমেরিকান ইনস্টিটিউট অব মেডিসিন এর মতে ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি এর দৈনিক চাহিদা নিম্নরূপ:

বয়স	ক্যালসিয়াম		ভিটামিন-ডি	
	আনুমানিক গড় চাহিদা (মি.গ্রা./দিন)	সুপারিশকৃত: খাদ্যে ক্যালসিয়ামের মাত্রা (মি.গ্রা./দিন)	আনুমানিক গড় চাহিদা (আই.ইউ/দিন)	সুপারিশকৃত: খাদ্যে ভিটামিন-ডি এর মাত্রা (আই.ইউ/দিন)
০-৬ মাস	*	১,০০০	**	১,০০০
৬-১২ মাস	*	১,৫০০	**	১,৫০০
১-৩ বছর	৫০০	২,৫০০	৬০০	৬০০
৪-৮ বছর	৮০০	২,৫০০	৬০০	৬০০
৯-১৩ বছর	১,১০০	৩,০০০	৬০০	৬০০
১৪-১৮ বছর	১,১০০	৩,০০০	৬০০	৬০০
১৯-৩০ বছর	৮০০	২,৫০০	৬০০	৬০০
৩১-৫০ বছর	৮০০	২,৫০০	৬০০	৬০০
৫১-৭০ বছর পুরুষ	১,০০০	২,৫০০	৬০০	৬০০
৫১-৭০ বছর মহিলা	১,০০০	২,৫০০	৬০০	৬০০
>৭০ বছর	১,০০০	২,৫০০	৮০০	৮০০
১৪-১৮ বছর, গর্ভবতী/স্তন্যদানকালীন	১,১০০	৩,০০০	৬০০	৬০০
১৯-৫০ বছর, গর্ভবতী/স্তন্যদানকালীন	৮০০	২,৫০০	৬০০	৬০০

শিশুদের ক্ষেত্রে: ০-৬ মাস বয়সী শিশুদের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ হলে ২০০ মি.গ্রা./দিন এবং ৬-১২ মাস বয়সীদের জন্য ২৬০ মি.গ্রা./দিন।
শিশুদের ক্ষেত্রে: ০-১২ মাস বয়সী শিশুদের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ হলে ৪০০ আই.ইউ./দিন।

রোক্যাল-ডি ভিটা® ট্যাবলেট খাওয়ার নিয়মাবলী

১ গ্লাস পানিতে ১টি ট্যাবলেট ছেড়ে দিন।

খাওয়ার পূর্বে চামচ দিয়ে নাড়িয়ে নিতে হবে।



রোক্যাল-ডি ভিটা® কিভাবে সরবরাহ করা হয়

রোক্যাল-ডি ভিটা® এফারভেসেন্ট ট্যাবলেট টি এক ধরনের প্রাস্টিক টিউবে সরবরাহ করা হয়। প্রতিটি টিউবে ১০টি করে রোক্যাল-ডি ভিটা® এফারভেসেন্ট ট্যাবলেট থাকে।

ঔষধ এর টিউবটি শুষ্ক স্থানে ২৫ °সে. তাপমাত্রার নীচে রাখুন।

আলো এবং আর্দ্রতা থেকে দূরে রাখুন।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য ইংরেজী অংশ দ্রষ্টব্য

যে কোনো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন: ০১৯ ৭৭ ১৫৭ ৮৩৬



Healthcare Group

হেলথকেয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লিমিটেড

রাজশ্রীপুর, গাজীপুর, বাংলাদেশ

Rocal-D Vita[®]

Calcium & Cholecalciferol (Vitamin-D₃)

Presentation

Rocal-D Vita[®] Tablet: Each effervescent tablet contains Calcium Carbonate USP 1500 mg equivalent to 600 mg of elemental Calcium and Cholecalciferol (vitamin-D₃) USP 400 IU. Rocal-D Vita[®] is a sugar free diabetic friendly formulation.

Description

Calcium is an essential element and plays vital roles in the body. It makes body's framework stronger by building bone. Clinical evidence suggests that calcium is useful for prevention and treatment of osteoporosis and associated fractures.

Vitamin-D₃ is also essential for healthy bones as it aids in calcium absorption from the GI tract. In addition to this it stimulates bone formation. Controlled clinical studies show that calcium and vitamin-D₃ have synergistic effects on bone growth as well as in osteoporosis and fracture prevention.

Indication and uses

- Treatment of osteoporosis, rickets, osteomalacia, tetany and hypoparathyroidism.
- In pregnancy and lactation due to increase demand.
- In kidney disease and pancreatitis.
- During therapy with antiseizure medications.
- The prevention and treatment of calcium deficiency/vitamin-D₃ deficiency especially in the housebound and institutionalized elderly subjects.

Pregnancy and lactation

During pregnancy and lactation treatment should always be under the direction of a physician. During pregnancy and lactation, requirements for calcium and vitamin-D₃ are increased but in deciding on the required supplementation allowances should be made for availability of these agents from other sources. If calcium and iron supplements are both required to be administered to the patient, they should be taken at different times. Overdoses of vitamin-D₃ have shown teratogenic effects in pregnant animals. In humans long term hypercalcemia can lead to physical and mental retardation, aortic stenosis and retinopathy in a new born child. Vitamin-D₃ and its metabolites pass into the breast milk.

Precautions

Patients with a history of renal stones urinary calcium excretion should be measured to exclude hypercalciuria. With long term treatment it is advisable to monitor serum and urinary calcium levels and kidney function, and reduce and stop treatment temporarily if urinary calcium exceeds 7.5 mmol/24 hours. Allowances should be made for calcium and vitamin-D₃ supplements from other sources.

Drug Interaction

Concurrent administration of Thiazide diuretics may increase the risk of hypercalcemia. Certain foods (e.g. those containing oxalic acid, phosphate or phytinic acid) may reduce the absorption of calcium. Concomitant treatment with phenytoin or barbiturates can decrease the effect of Vitamin-D₃ because of metabolic activation. Concomitant use of glucocorticoids can decrease the effect of Vitamin-D₃. The effects of digitalis and other cardiac glycosides may be attenuated with the oral administration of calcium combined with Vitamin-D₃. Calcium salts may reduce the absorption of thyroxin, bisphosphonates, sodium fluoride, quinolone or tetracycline antibiotics or iron. It is advisable to allow a minimum period of four hours before taking the calcium.

Dosage and Administration

1-2 tablets per day, preferably one tablet each morning and evening.

According to American Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes (DRI) for Calcium and Vitamin-D is as follows:

Life Stage Group	Calcium			Vitamin D		
	Estimated Average Requirement (mg/day)	Recommended Dietary Allowance (mg/day)	Upper Level Intake (mg/day)	Estimated Average Requirement (IU/day)	Recommended Dietary Allowance (IU/day)	Upper Level Intake (IU/day)
Infants 0 to 6 months	*	*	1,000	**	**	1,000
Infants 6 to 12 months	*	*	1,500	**	**	1,500
1-3 years old	500	700	2,500	400	600	2,500
4-8 years old	800	1,000	2,500	400	600	3,000
9-13 years old	1,100	1,300	3,000	400	600	4,000
14-18 years old	1,100	1,300	3,000	400	600	4,000
19-30 years old	800	1,000	2,500	400	600	4,000
31-50 years old	800	1,000	2,500	400	600	4,000
51-70 years old males	800	1,000	2,000	400	600	4,000
51-70 years old females	1,000	1,200	2,000	400	600	4,000
>70 years old	1,000	1,200	2,000	400	800	4,000
14-18 years old, pregnant/lactating	1,100	1,300	3,000	400	600	4,000
19-50 years old, pregnant/lactating	800	1,000	2,500	400	600	4,000

* For infants, Adequate Intake is 200 mg/day for 0 to 6 months of age and 260 mg/day for 6 to 12 months of age.
** For infants, Adequate Intake is 400 IU/day for 0 to 6 months of age and 400 IU/day for 6 to 12 months of age.

Page-1

Page-2

How to take

Pour a tablet in a glass of water.
Stirr the solution with spoon before drinking



Overdosage

The most serious consequences of acute or chronic overdose is hypercalcemia due to Vitamin-D₃ toxicity. Symptoms include nausea, vomiting, polyuria and constipation. Treatment should consist of stopping all intakes of calcium and Vitamin-D₃ and rehydration.

Storage

Store at temperature not exceeding 25 °C in a dry place. Protect from light and moisture.

Packaging

Each tube contains 10 effervescent tablets.

Medicine keep out of reach of children

Helpline: 019 77 157 836 (9.00 am - 5.00 pm)



Manufactured by
Healthcare Pharmaceuticals Ltd.
Rajendrapur, Gazipur, Bangladesh

HP 52247/2

Page-3

Page-4