

SKDS - Canxi và magie thường được xem là những viên uống ‘an toàn’. Tuy nhiên, dùng sai cách hoặc kết hợp với một số thuốc điều trị có thể làm giảm hiệu quả thuốc, tăng nguy cơ quá liều và gây tác dụng không mong muốn

Nhiều người không biết rằng các sản phẩm này có thể tương tác với nhau hoặc với thuốc điều trị, làm giảm hiệu quả hấp thu hoặc tăng nguy cơ tác dụng không mong muốn. Trong khi đó, các quảng cáo thực phẩm chức năng thường ít đề cập đến tương tác thuốc hay nguy cơ quá liều – những yếu tố rất quan trọng để sử dụng vì chất an toàn.

1. VÌ SAO VI CHẤT CÓ THỂ "TRANH CHẤP" LẤN NHAU?

Canxi, magie, sắt, kẽm được hấp thu qua các kênh vận chuyển ion ở ruột non không hoàn toàn chọn lọc. Khi một khoáng chất có nồng độ quá cao, nó có thể cạnh tranh và làm giảm hấp thu khoáng chất khác dùng cùng thời điểm.

CANXI LIỀU CAO

- Liều cao cùng bữa ăn: giảm hấp thu **sắt, kẽm** (đặc biệt người thiếu máu thiếu sắt).
- Giảm hấp thu nhóm **tetracycline và fluoroquinolone** (ciprofloxacin, levofloxacin) nếu uống gần nhau, có thể khiến thuốc kháng sinh không đạt nồng độ điều trị cần thiết.
- Giảm hấp thu **levothyroxine** (thuốc điều trị suy giáp) → uống cách ≥ 4 giờ.
- Lợi tiểu thiazide làm giảm đào thải canxi → tăng nguy cơ tăng canxi máu → cần thận trọng khi bổ sung canxi liều cao

MAGIE LIỀU CAO

- Liều cao cũng giảm hấp thu kháng sinh **tetracycline, fluoroquinolone** → uống cách 2–3 giờ.
- Lợi tiểu thiazide/quai (furosemide): tăng đào thải magie → thiếu magie nếu dùng kéo dài.
- Lợi tiểu giữ kali (spironolactone): giữ magie → dễ dư thừa nếu bổ sung thêm.
- Ức chế bơm proton (omeprazole...) dùng > 1 năm → hạ magie máu.
- Người suy thận: magie liều cao dễ tích lũy gây độc.



2. TRIỆU CHỨNG NHẬN BIẾT NGUY CƠ QUÁ LIỀU

Tăng canxi máu

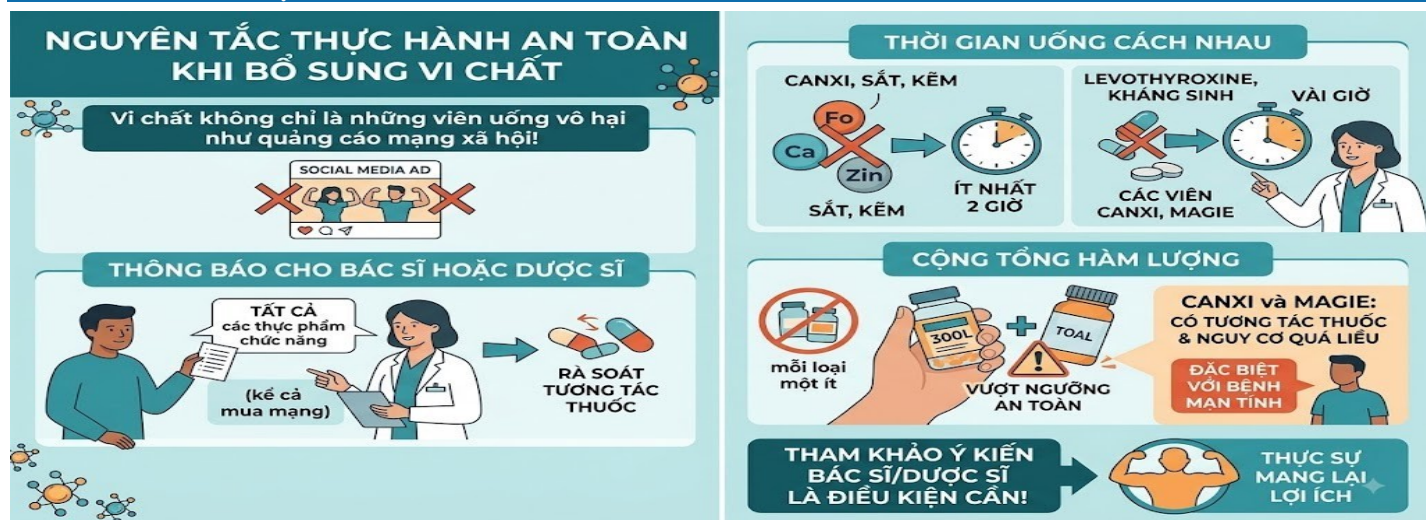
- Buồn nôn, chán ăn, mệt mỏi, khát nước nhiều.
- Kéo dài: ảnh hưởng thận, tăng nguy cơ sỏi thận, rối loạn nhịp tim (nặng).

Quá liều magie

- Tiêu chảy, đau bụng (do thẩm thấu) — triệu chứng đầu tiên.
- Nặng hơn (nhất là suy thận): hạ huyết áp, yếu cơ, rối loạn nhịp tim — cấp cứu y khoa.

⚠ NGUY CƠ “CỘNG DÒN” KHI DÙNG NHIỀU SẢN PHẨM CÙNG LÚC: Dùng đồng thời đa vi chất + canxi riêng + magie riêng mà không cộng tổng liều → dễ vượt ngưỡng dung nạp tối đa an toàn (UL) mà không hề hay biết.

3. NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH AN TOÀN



Trước khi kết hợp nhiều loại thực phẩm chức năng, tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ là điều kiện cần để việc bổ sung vi chất thực sự mang lại lợi ích thay vì rủi ro âm thầm.