

هل مكملات الكالسيوم تسبب تكلس الشرايين؟.. طبيب قلب يجيب

4 أبريل، 2026



كشف استشاري أمراض القلب، الدكتور خالد النمر، أن العلاقة بين مكملات الكالسيوم وتكلس الشرايين ما زالت مسألة خلافية، بسبب تضارب نتائج الدراسات العلمية حتى أبريل ٢٠٢٦، بين من ينفي الخطر ومن يثبت وجوده.

وأشار الدكتور النمر إلى أن الجرعات اليومية الأقل من ١٠٠٠ ملغ من الكالسيوم، سواء مع فيتامين د أو بدونه، تعتبر آمنة في الغالب للأشخاص الأصحاء ومرضى القلب، وذلك عند وجود حاجة طبية لتناول المكمل.

وشدد على ضرورة استشارة الطبيب قبل استخدام مكملات الكالسيوم، خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو لديهم تاريخ عائلي لتكلس الشرايين، لضمان الاستخدام الآمن والفعال حسب الحالة الصحية لكل فرد.