

نشانه‌های کمبود کلسیم

کمبود کلسیم می‌تواند علائم مختلفی به همراه داشته باشد.



کمبود کلسیم می‌تواند علائم مختلفی به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «ما معمولاً کلسیم را با نقشی که در سلامت استخوان‌ها دارد می‌شناسیم اما این ماده معدنی ضروری کارکردهای دیگری هم دارد که تثبیت فشار خون، تنظیم ترشح هورمون‌ها و هدایت صحیح سیگنال‌های عصبی از جمله آنهاست. بنابراین کمبود کلسیم می‌تواند علائم مختلفی به همراه داشته باشد. موارد زیر برخی از این علائم هستند.

خشکی پوست

هیپوکلسمی یا کمبود کلسیم می‌تواند در پوست هم قابل مشاهده باشد. کمبود کلسیم پوست را پوسته‌پوسته و خشک می‌کند و ارتباط نزدیکی با ایجاد مشکلات پوستی از جمله اگزما و پسوریازیس دارد.

خستگی

کمبود کلسیم می‌تواند بر سلامت کلی بدن تأثیر بگذارد. بنابراین اگر احساس خستگی مفرط، بی‌حالی، کمبود انرژی یا احساس سستی دائم دارید، کمبود کلسیم می‌تواند یکی از عوامل آن باشد.

افسردگی

کلسیم برای تنظیم خلق و خو نیز ضروری است. این ماده معدنی یک آرامبخش طبیعی است که اثرات آرامش بخشی دارد. هر چقدر کلسیم کمتری مصرف کنید، ممکن است افسردگی و تحریک پذیری بیشتری را تجربه کنید.

بی‌خوابی

هنگام خواب، سطح کلسیم بدن افزایش و کاهش می‌یابد و در طول خواب عمیق سطوح بالاتری از این افزایش و کاهش رخ می‌دهد. در صورت کمبود کلسیم، احتمالاً خواب عمیق شبانه کافی ندارید. این مشکل به نقش کلسیم در تولید ملاتونین (هورمونی که کمک می‌کند به خواب برویم) مربوط می‌شود.

پارستزی یا خواب رفتگی اندام‌ها

پارستزی شامل علائم عصبی مرتبط با کمبود شدید کلسیم است. این شرایط ممکن است احساس سوزن سوزن شدن و بی‌حسی در اطراف دهان یا انگشتان دست و پا، لرزش عضلانی، اختلال در حس لامسه، ضعیف شدن حافظه و توهم همراه باشد.

بیمارشدن مکرر

کلسیم نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی سالم دارد. کمبود کلسیم مقاومت بدن را در برابر حملات پاتوژن‌ها کاهش می‌دهد و باعث می‌شود بیشتر دچار سرماخوردگی، سرفه و عطسه شوید.

ناخن‌های شکننده

ناخن‌ها هم مانند استخوان‌ها برای حفظ یکپارچگی خود به مقدار مشخصی کلسیم نیاز دارند. بنابراین در شرایط کمبود کلسیم، ناخن‌ها خشک، ضعیف و مستعد پوسته‌پوسته شدن و شکستن در حین ساده‌ترین فعالیت‌های روزانه می‌شوند.

مشکل در بلع

شاید عجیب به نظر برسد اما کمبود کلسیم می تواند به دیسفاژی یا مشکل در بلع منجر شود. دیسفاژی - احساس سفتی در گلو - ناشی از انقباض ضعیف عضلات این ناحیه - در موارد شدید می تواند به اسپاسم در حنجره منجر شود که تغییرات غیر عادی در صدا را به همراه دارد.

دندان درد

بخش عمده کلسیم در استخوان ها و دندان ها ذخیره می شود. بنابراین کمبود کلسیم زودتر از همه این بخش ها را تحت تاثیر قرار می دهد. کمبود این عنصر حیاتی، زرد شدن و پوسیدگی دندان ها را به دنبال دارد و خطر ابتلا به بیماری پریودنتال (نوعی بیماری لثه) را نیز افزایش می دهد.

گرفتگی عضلانی

اگر معمولاً هنگام شب دچار گرفتگی عضلات ران ها، ساق پا، بازوها و زیر بغل می شوید آن را از علائم اولیه کمبود کلسیم بدانید. گرفتگی عضلانی ممکن است با درد در حین حرکت همراه باشد و با گذشت زمان به اسپاسم در عضلات سراسر بدن تبدیل شود.

درمان کمبود کلسیم

همه بزرگسالان باید حدود ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مصرف کنند. سبزی های دارای برگ تیره، بیشتر ماهی های چرب از جمله سالمون، ساردین و تن و همچنین پنیر، شیر، سویا، بادام و دانه های کنجد از مواد غذایی غنی از کلسیم هستند. همچنین برای کمک به جذب بهتر کلسیم، باید مصرف ویتامین D را افزایش دهید که در زرده تخم مرغ، صدف، میگو، قارچ و غلات یافت می شود.»

منبع: ba-bamail.com