

۷ نشانه مهم کمبود ویتامین K در بدن

فقر ویتامین K تقریباً در ۳۱ درصد از بزرگسالان دیده می‌شود.



فقر ویتامین K تقریباً در ۳۱ درصد از بزرگسالان دیده می‌شود. فقر ناشی از این ویتامین بر استخوان‌ها، مفاصل و قلب تأثیر می‌گذارد بنابراین باید نشانه‌های کمبود این ویتامین در بدن را جدی گرفت.

به گزارش اسپنا، دو نوع ویتامین K₁ و K₂ شناخته شده است. ویتامین K₁ نقش مهمی در لخته شدن خون دارد در حالی که نوع دوم برای سلامت استخوان‌ها، تنظیم رشد سلولی و جلوگیری از کلسیفیکاسیون شریان‌ها موثر است.

برای جلوگیری از کمبود این ویتامین، توصیه می‌شود بزرگسالان به میزان کافی سبزیجات تیره رنگ مانند کلم بروکلی، کاهو و اسفناج، کدو و آب انار مصرف کنند. این غذاها سرشار از ویتامین K₁ هستند. اما گوشت مرغ، جگر و تخم مرغ سرشار از ویتامین K₂ هستند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است بنابراین؛ بهتر است با غذاهای حاوی چربی‌های سالم آن را به بدن برسانید. زنان در سنین ۱۹ سال به بالا به روزانه ۹۰ میکروگرم ویتامین K نیاز دارند. این میزان برای مردان در همین سنین باید ۱۲۰ میکروگرم باشد.

_ خونریزی زیاد: اگر زخم‌های شما خونریزی شدیدی دارند، شما ممکن است دچار فقر ویتامین K شده باشید. دوره‌های شدید قاعدگی، وجود خون در ادرار یا مدفوع، خونریزی شدید بینی و یا لته‌ها نیز ممکن است ناشی از فقر این ویتامین باشد.

_ از دست رفتن قدرت استخوان‌ها: ویتامین K می‌تواند در سلامت استخوان‌ها نقش داشته باشد. برخی تحقیقات رابطه بین مصرف بیشتر ویتامین K و افزایش تراکم استخوان و همچنین خطر کمتر شکستگی‌های لگن را ثابت کرده‌اند.

_ مشکلات قلب: هنگامی که سطح ویتامین K در بدن پایین است، کلسیفیکاسیون عروقی رخ می‌دهد. این عارضه یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب است. افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه بیشتر در معرض کلسیفیکاسیون عروقی هستند.

_ بروز علائم آرتروز: در اثر کمبود ویتامین K، استخوان‌ها و غضروف‌ها تمام مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند. این وضعیت، خطر ابتلا به استئوآرتریت را افزایش خواهد داد.

_ کبودی پوست: افرادی هستند که با کمترین ضربه به شدت کبود می‌شوند. انجام یک آزمایش خون ساده برای تعیین میزان ویتامین K بدن برای افرادی که از این مشکل شکایت دارند پیشنهاد می‌شود. تشخیص زودهنگام افت ویتامین K در خون به راحتی قابل کنترل بوده و علائم به سرعت برطرف می‌شود.

_ دیابت: فقر ویتامین K در بدن خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد و این را محققان هلندی ثابت کرده‌اند. علت دقیق این که چرا ویتامین K دارای اثر محافظتی علیه دیابت است، مشخص نشده ولی شاید به این خاطر باشد که این ویتامین سبب کاهش التهاب و بهبود حساسیت به انسولین می‌شود.

_ پوکی استخوان: کمبود ویتامین K با ابتلا به پوکی استخوان مرتبط است. این ویتامین در ساختن یک نوع پروتئین استخوان به نام استئوکلسین نقش مهمی دارد. بهتر است زنان مصرف سبزیجات به ویژه انواع دارای برگ سبز را در اوایل دوران یائسگی یا پیش از آن افزایش دهند.