خطورة نقص المغنزيوم في الجسم وأعراضه ال-"5"

خطورة نقص المغنزيوم في الجسم وأعراضه ال-"5"

لعنصر المغنزيوم دور أساسي في التحكم بمستوى البوتاسيوم والكالسيوم، لذلك يعتبر من اهم المعادن في الجسم بسبب خصوصيته، فارتفاع البوتاسيوم أو انخفاضه يسبب الموت، أما نقص الكالسيوم فيؤدي إلى حدوث تشنجات وكسور وفقدان في الكتلة العظمية.

ويشعر الشخص الذي يعاني من نقص في المغنيسيوم، ببعض الأعراض والشكاوى المزعجة خاصة إذا استمرت على المدى الطويل.

ما هي أبرز الاعراض؟

1- تشنج العضلات:

تعتبر تشنجات العضلات والرفة الغريبة فيها أحيانًا من أعراض نقص المغنيسيوم، وقد يصل الامر إلى حدوث نوبات من التشنج.

2- أمراض نفسية مثل :

اللامبالاة: والتي تعرف نفسيًا بأنها خدر في المشاعر.

الاكتئاب: يزيد النقص الحاصل في المغنيسيوم من فرص الإصابة به.

الأرق: وإن كانت البحوث لا زالت في بدايتها للجزم بشأن ارتباط نقص المغنيسيوم به.

الهذيان: يتسبب نقص المغنيسيوم الحاد بالهذيان أو حتى الدخول في غيبوبة.

3- ارتفاع في ضغط الدم

وجدت دراسات أجراها باحثون على حيوانات أن نقص المغنيسيوم قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم الأمر الذي قد يرفع من فرص الإصابة بأمراض القلب.

4- الإصابة بالربو

يرجح الباحثون أن نقص المغنيسيوم قد يتسبب في تراكم الكالسيوم في العضلات الممتدة على بطانة المجاري التنفسية والرئتين، ما قد يتسبب بانقباض المجاري التنفسية، وبالتالي صعوبات في التنفس. والجدير بالذكر أن مستويات المغنيسيوم عادة ما تكون منخفضة لدى المصابين بالربو.

5- اضطراب في ضربات القلب

يعد هذا أكثر أعراض نقص المغنيسيوم خطورة، إذ قد يصاب الشخص بحال عدم انتظام ضربات القلب والتي وإن كانت غير خطيرة لدى البعض، إلا أنها قد تتسبب في العديد من المشاكل الصحية لدى البعض الاخر.

متى تظهر الأعراض؟

لا تظهر أعراض نقص المغنيسيوم على الشخص إلى أن يصبح النقص لديه حادًا، الأمر الذي قد يؤدي إلى مضاعفات بعضها خطير

علاج نقص المغنزيوم

تعتبر أفضل طريقة للتعامل مع نقص معدن المغنيسيوم، هو تناول المزيد من المنتجات التي تحتوي على ما يكفي من هذا المعدن مثل :
اللوز، الفستق، الفشار، بذورالكتان، الكاجو، البندق،الشوفان والخضار الورقية.

ويمكن تعويض نقص المغنيسيوم بتناول الأدوية. ولكن يبقى النظام الغذائي الصحيح المصدر الرئيسي للحصول على المغنيسيوم والحفاظ على مستواه في الجسم.