No. 3985 | الثلاثاء | 20 شوال 1442 هـ | 1 يونيو 2021 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

علاج نقص الكالسيوم

الكالسيوم هو عُنصر كيميائي من الجدول الدوري للعناصر الأرضيّة، ويتميز باللون الرَمادي الخفيف، ويحتل المرتبة الخامسة من حيث الوفرَة على سطح الأرض، وهو مُهم للكائنات الحية لدوره في وظائف الخلايا المتنوعة، ويُعتبر عُنصر الكالسيوم من أحد العناصر المُهمة التي يتكوّن منها جَسم الإنسان، حيث تبلُغ نسبة الكالسيوم في جسم الإنسان من 1-1.5كجم، حيث 98% من هذه الكمية تتركز في العظام و الأسنان، وكذلك يُوجد في الدم، حيث تبلغ نسبته 11-9ملجم/لتر. الكالسيوم هو معدن يستخدمُه جسم الإنسان للمُحافظة على ضغط الدم المُستقر، وبناء العظام والأسنان، وخاصة عند الأطفال الذين يمُرون في مراحل النمو المختلفة، والتي تحتاج إلى كمية من الكالسيوم، حيث يُوصّى للجميع بتناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كافية من الكالسيوم، وإذا لزَم الأمر يجب تناول الأقراص المُكمّلة للكالسيوم. الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم يحصل جسم الإنسان على الكالسيوم من خلال تناوله لأطعمة عديدة تحتوي على عُنصر الكالسيوم، منها الحليب ومُنتجاتها، والبيض، والمأكولات البحرية، وعصير البرتقال، وبعض حُبوب الإفطار، والمكسّرات، والفاصوليا المُجففة، اللحوم، والخضراوات الورقية كالسبانخ والملفوف، والسمسم، واللوز والجوز، والتين المُجفف، والدبس، وبذر عباد الشمَس، والشعير، ونخالة الذرة، التفاح، الدجاج، الفراولة، البروكلي، المشمش المُجفف، فول الصُوديا، كاسترد، السمك، الآيس كريم، مُعلبات السردين، مُعلبات سمك السّلمون، الزبادي مُنخفض الدهون، وجبنة الشيدر. نقص الكالسيوم وهو عدم كفاية مُستوى الكالسيوم في الجسم، ويحدث من عدم وجود مُستويات مناسبة من الكالسيوم في المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان خلال فترة من الزمن، مثل نقص فيتامين (د)، والفُسفور والمغنيسيوم التي تُساعد على امتصاص الكالسيوم للجسم، وهناك نوعان لنقص الكالسيوم في الجسم: نقص الكالسيوم في الغذاء يحدث بسبب عدم وجود نسب كافية من الكالسيوم في الغذاء، مما يُؤدي إلى حصول الجسم على كفايته من مخازن الكالسيوم الموجودة في العظام، مما يُؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام و ترقّق العظام. نقص مُستوى الكالسيوم في الدم يحدُث كأثر جانبي من تأثير الأدوية مثل مُدرات البول، وبعض العلاجات الطبيّة لأمراض معَينة مثل الفَشل الكَلوي، ولكنْ لا يحدُث هذا النوع بسبب نقص كمية الكالسيوم في النظام الغذائي، فإذا حدث فإنّ الجسم يأخذ كفايته من مخزون الكالسيوم في العظام للحفاظ على مُستويات الكالسيوم الموجودة في الدم لأداء وظائف الجسم الحيوية مثل الأعصاب و والعضّلات والمُخ و القلب. طرق علاج نقص الكالسيوم حل مشاكل نقص الكالسيوم عند الإنسان هو أمر ضروري لتجنب حُدوث مشاكل صحية، وللحفاظ على صحة العظام وسلامتها، حيث يُمكن عَلاجها بإحدَى الطرق التالية: تغيير نمط الغذاء المُتبّع، حيث إنّ المراحل الأولية لنقص الكالسيوم يُمكن علاجُها بتناول كميات أكبر مَن الأطعمة التي تحتوي على كالسيوم، مثل الحليب ومُشتقاته، واللحوم والأسماك، كما يجب أيضاً تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين «د» لتقوية امتصاص الكالسيوم. إذا لم تستطع الحصول على كمية كافيةَ من الكالسيوم خلال اليوم، فبإمكانك أن تتناول أقراص مُكملة للكالسيوم، وغالباً ما يُوصَي بها الطبيب. يُمكن علاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ حُقن الكالسيوم، وغالباً ما تُؤخذ إذا لم يطرأ أيْ تغيير على نسبة الكالسيوم مع كمية الغذاء الغني بالكالسيوم الذي يتناولهَ الإنسان خلال يومه. لا يُنصح بعلاج نقص الكالسيوم عن طريق أخذ مُكمّلات أو أقراص الكالسيوم دون استشارة الطبيب، لأنّ هذه الطريقة قد تُؤدي إلى تناول جُرعة زائدة من الكالسيوم، والتي قد تكون مُميتة في أغلب الأحيان. أسباب نقص الكالسيوم من الأسباب التي تُؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان ما يلي: بعض الأمراض التي تُصيب الإنسان قد تُؤدي إلى نقص الكالسيوم في الجسم، ومن هذه الأمراض أمرَاض السرطان، والتهاب البنكرياس، حيث تُؤدي إلىَ انخفاض مُستوى الغدّة الدّرقية، والتي تعمل على نقص الكالسيوم. بعض العمليات الجراحية تؤدي إلى نقص الكالسيوم عند الإنسان، مثل عملية تخفيف المعدة، كما أنّ تناول الأدوية مثل مُدّرات البول والعلاجات الكيميائية قد تُؤثر على امتصاص الكالسيوم الموجود في جسم الإنسان. الشيخوخة وكبَر السّن، حيث أنّه كلما تقَدّم العمر يستهلك الجسم مخزون الكالسيوم، وبالتالي تكون احتمال إصابته بهشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيَرة. الأشخاص المُحتَمَل إصابتهم بنقص الكالسيوم المرأة الحامل: حيثُ أنّها تكون بحاجة مُتزايدة لكمية الكالسيوم، وهم أكثر عُرضة للإصابة بمرض هَشاشة العظام أو نقص الكالسيوم. تحَتاج المرأة الحامل إلى نسبة كالسيوم لنمُو عظام الجنين، وغالباً ما ينصَح الأطباء النساء الحوامل بتناول أقراص مُكمّلة للكالسيوم لمنع حدوث نقص عند الأم وعند الجنين. الأطفال والمُراهقين: حيثُ أنهم في مرحلة نمو سريعة، وبحاجة دائمة للكالسيوم لبناء العظام والأسنان، ويُنصح الأطفال والمراهقون بتناول البيض وشرب الحليب يومياً عند الإفطار، حيث يُساعدهم على النمو السليم. النباتيين: وهم الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة التي تحتوي على النبات، ولا يتناولون أيّ نوع من أنواع اللحوم، حيث إنّها تحتوي على نسبة عاليةٍ من الكالسيوم، والتي أيضاً يحتوي البعض منها على الحديد الذي يَحدُ من امتصاص الكالسيوم لَجسم الإنسان، ولذلك تكون نسبة إصابتهم بمرض هشاشة العظام أو نقص الكالسيوم كبيرة ومحتملة. أعراض نقص الكالسيوم تشنُج في كفي اليدين والقدمين. تشنُج عضلة القدمين وخاصة الساق خلال النوم. آلام في العضلات الإحساس بتنمُل القدمين أو كف اليد أو الشفتين تغيُرات في القُدرات العقلية (وتكون غالباً في الحالات المتقدمة لنقص الكالسيوم) انقطَاع مُؤقت في النفَس (وغالباً ما تكون عند الأطفال الخُدّج أو المواليد) تقصُف الأظافر وجفاف الجلد، حيث إنّ الأظافر تتأثر بشكل مُباشر من نقص الكالسيوم في الجسم، كما أنّ الجلد والبشرة تجّف وخاصة الوجه ضعف الأسنان أو تسَوسها: حيث إنّ نسبة الكالسيوم في جسم الإنسان تُؤثر على الأسنان، فإذا كانت قليلة فإنّ احتمال وقوع الأسنان أو تسوسها احتمال وارد، في حين أنه إذا كانت نسبة الكالسيوم الموجودة في جسم الإنسان عالية، فإنّ الأسنان تكون قوية وناصعة البياض، ويختلف لونَ الأسنان أيضاً بنسبة الكالسيوم، حيثُ أنّ اللون الأبيض يدُل على وجود كالسيوم جَيد في جسم الإنسان. التعرُض للكسور: حيث إن نقص الكالسيوم في جسم الإنسان يُؤدي إلى ضعف العظام، ومن المحتمَل حُدوث كسر في الأعضاء التي تتعرض لحادث حتى لو كان بسيطاً. يُعاني الأشخاص الذين لا يتناولون الكمية الكافية من الكالسيوم خلال اليوم من الأرَق، وقِلّة ساعات النوم، وعدم الحُصول على النوم الكافي والعميق. هناك بعض المُضاعفات التي قد تحدُث للإنسان إذا لم يتناول كمية كافية من الكالسيوم خلال اليوم، مثل هشاشة العظام، وتلف العين، واضطرابات في عددَ ضربات القلب، ويُمكن أن تُؤدي إلى الموت. مرض هشاشة العظام وهو مرض يُصيبَ الإنسان الذي يُعاني من نقص الكالسيوم، ومن أعراضه صُعوبة المشي أو الحركَة، كسر في العمود الفقري، العجز. غالباً ما يحدث للنساء، وذلك لأنها تفقد الكثير من الكالسيوم خلال فترة الحمل والرضاعة، ويتّم علاجهِ عن طريق تناول الشخص المُصاب لأقراص مُكمّلة للكالسيوم، أو يُمكن الإكثار من تناول البيض وشرب الحليب، والإكثار أيضاً من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والتي تمّ ذكرها سابقاً.

لا تتردد في شراء الموز الأسود

الموز.. ينصح الأطباء عادة لمختلف الأمراض، لما له من فوائد صحية تشمل أعضاء جسم الإنسان كافة، حيث يتركب الموز من عناصر غذائية غنية وفيتامينات وألياف، كما أنه يحوي وبكثرة عنصر البوتاسيوم.

لكن ماذا عن الموز الأسود؟

هناك عادة خاطئة سارية ومتداولة بين الناس، فمنهم من يعتقد أن سواد الموز يعني «عفنه»، وأنه أصبح غير صالح للأكل وعلينا رميه، لكن حقيقة الدراسات أثبتت عكس ذلك.

حيث ثبت أن هذه البقع البنية تدلّ فعلياً على نضوج الموز، وكلما ازداد وجودها زادت نسبة احتوائه على مادة يطلق عليها رمز TNF.

وترمز تسمية هذه المادة في اللغة الإنجليزية إلى عبارة Tumor Necrosis Factor، أي «عامل النخر الورمي»، ما يعني أنها مادة محاربة لمرض السرطان وتكوّن الخلايا غير الطبيعية في أجسامنا.

وأعلنت التجارب أن تناول الموز المسود والحصول على كمية كافية مادة الـTNF من شأنه أن يصد خلايا الورم السرطاني ويحد من نموها وتكاثرها بشكل لافت.

دراسة: التوتر يزيد من انتشار الخلايا السرطانية

أظهرت دراسة طبية جديدة أجريت في أستراليا أن التوتر والإجهاد النفسي يتسبب بانتشار الخلايا السرطانية في جسم المريض، حيث وجد الباحثون أن الضغوط النفسية تؤدي إلى شحن كبير وفائق للأوعية الدموية في الجسم بما يعزز من حركة الخلايا السرطانية ويزيد من انتشار المرض في الجسم.

ووجد العلماء أن الهرمونات التي تنتج عن الإجهاد والتوتر النفسي تزيد من الخلايا السرطانية في «النظام اللمفاوي» الذي يقوم بدوره بنقل هذه الخلايا إلى أماكن جديدة، بما يؤدي إلى انتشار المرض في جسم الإنسان.

وتم التوصل إلى هذه النتائج بعد أن أجريت التجارب والفحوص على الفئران، إلا أن العلماء قالوا إن هذه النتائج تمثل اختراقاً من شأنه لاحقاً تحديد كيفية السيطرة على مرض السرطان، ومن شأنه المساعدة في التوصل إلى علاجات للمرض.

وبهذه النتائج يتعين على الأطباء وذوي المرضى مراعاة الحالة النفسية للمصابين بالسرطان، حيث إن هذا البحث يفيد بأن تدهور الحالة النفسية للمريض وشعوره بالإجهاد النفسي سوف يؤدي بالضرورة إلى تفاقم المرض، وانتشاره بصورة أوسع في جسم المصاب.

وقال العلماء الذين أجروا الدراسة إن التوتر النفسي لطالما ظل على ارتباط وثيق بالعديد من الأمراض بما فيها أورام الصدر والبروستات، إلا أن هذا الارتباط ظل طوال الفترة الماضية عبارة عن لغز لم يتمكن الأطباء من تحليله، فيما تُعتبر نتائج هذه الدراسة بداية لتفكيك لغز الارتباط بين التوتر النفسي وأمراض السرطان.

ونقلت جريدة «ديلي ميرور» البريطانية عن الدكتور إريكا صلون، رئيس الفريق البحثي التابع لجامعة «موناش» الأسترالية والذي أجرى الدراسة أن النظام الليمفاوي يتأثر بفعالية كبيرة بهرمونات الاجهاد النفسي، وهو ما أدى الى انتشار الخلايا السرطانية في الفأر الذي أجريت عليه التجارب. يشار إلى أن سرطان الثدي يُعتبر الأوسع انتشاراً بين السيدات في العالم، أما سرطان البروستات فهو الأوسع انتشاراً بين الرجال في العالم، ويؤدي كل من المرضين الى مئات آلاف الوفيات سنوياً في مختلف أنحاء العالم.

باحثون: الإسبرين يقي من «السرطان»

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن استخدام الأسبرين لفترات طويلة قد يرتبط بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان القولون وبقية أنواع السرطان في الجسم.

ويعد الأسبرين أحد أشهر الأدوية وأكثرها شعبية وكذلك علاج العديد من الأمراض، وأظهرت دراسة لمستشفى «ماساتشوستس» نشرت في دورية «جاما للأورام» أن استخدام الأسبرين لفترات طويلة يساعد بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان القولون وباقي أنواع السرطان، حيث يعمل الأسبرين على إزالة الالتهابات من شتى أعضاء الجسم ويوثر على إحدى المواد الطبيعية المسؤولة عن أورام القولون، وهو الأمر الذي قد يقلل من احتمالات ظهور باقي الأورام.

واستعان الباحثون في دراستهم بـ140 ألف شخص تقريباً، تراوحت متوسطات أعمارهم بين 30 و75 عاماً تمت متابعتهم على مدار 32 عاماً.

النتائج أظهرت تراجع احتمالات الإصابة بالأورام بنسبة 3% تقريباً بين من يتناولون الأسبرين بصفة منتظمة بالنسبة إلى من لا يتعاطونه بصفة دورية. كما تراجعت بنسبة 15% مخاطر الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي. أما بالنسبة لسرطان القولون تحديداً فقد تراجع بنسبة 19% بين من يتعاطون الأسبرين بصفة منتظمة.

ولم يرتبط الأسبرين بتراجع مخاطر الإصابة بسرطان الصدر والبروستاتا والرئة حتى الأن.