

نقص المغنيسيوم - Magnesium deficiency

د. عزيز التهامي - الحديدة

نقص المغنيسيوم هو الاضطراب الكهربائي المُتسبب في نقص تركيز عنصر المغنيسيوم في الدم عن الحد الأدنى المُوصى به ويُعد المغنيسيوم العنصر الثاني الخلوي الأكثر شيوعاً ويلعب دوراً هاماً في الوظائف الخلوية كنقل , تخزين واستخدام الطاقة داخل الخلية حيث يبلغ المعدل الطبيعي للمغنيسيوم في بلازما الدم 1.7 - 2.1 مغ / ديسيلتر.

اسباب نقص المغنيسيوم

-الجوع . - ادمان الكحول . - التغذية الكلية عن طريق الوريد . - الاسهال المزمن . - ارتفاع كالسيوم الدم . - اضطرابات سوء الامتصاص كالداء البطني . - سوء التغذية . - التبول المفرط المرتبط بالسكري المزمن او أثناء التعافي من الفشل الكلوي الحاد . - التعرق الشديد . - فرط هرمون الألدوستيرون.

أعراض وعلامات نقص المغنيسيوم

-فقدان الشهية . - الغثيان والتقيؤ . - الاعياء العام والضعف . - خدران الأطراف . - التشنجات العضلية . - النوبات الاختلاجية التي يُسببها فرط النشاط الكهربائي في الدماغ . - اضطراب نظم القلب . - تشنج الشريان التاجي . - انخفاض تركيز الكالسيوم والبوتاسيوم في الدم . - اضطرابات النوم.

راض وعلامات نقص المغنيسيوم

-فقدان الشهية . - الغثيان والتقيؤ . - الاعياء العام والضعف . - خدران الأطراف . - التشنجات العضلية . - النوبات الاختلاجية التي يُسببها فرط النشاط الكهربائي في الدماغ . - اضطراب نظم القلب . - تشنج الشريان التاجي . - انخفاض تركيز الكالسيوم والبوتاسيوم في الدم . - اضطرابات النوم.

تشخيص نقص المغنيسيوم

يعتمد الطبيب في تشخيصه لنقص مغنيسيوم الدم على الفحوصات التالية : - الفحص المخبري لمغنيسيوم الدم والبول . - فحص الدم الذي يكشف عن نقص للكالسيوم والبوتاسيوم . - التخطيط الكهربائي للقلب . - فحص العوامل الأيضية الشامل (غلوكوز الدم , الكالسيوم , الكلورايد , البروتين , البيليروبين , ثاني اكسيد الكربون , انزيمات الكبد وغيرها)

علاج نقص المغنيسيوم

قد يشمل علاج نقص مغنيسيوم الدم وبعد تشخيص وعلاج العامل المُسبب ما يلي : - اعطاء السوائل عن طريق الوريد . - المغنيسيوم عن طريق الفم أو الوريد . - العلاجات الدوائية للتخفيف من حدة الأعراض . - مدرات البول التي تحد من طرح المغنيسيوم في البول.

الأدوية المتعلقة ب نقص المغنيسيوم

قد يُوصي الطبيب بأحد العلاجات الدوائية التالية (Magnesium oxide : اكسيد المغنيسيوم - Magnesium)
(gluconate غلوكونات المغنيسيوم) Magnesium sulfate (سلفات المغنيسيوم) Amiloride (أميلورايد .)
(Spironolactone سبيرونولاك톤) Triamterene (تريامترين)

التعايش مع نقص المغنيسيوم

وببساطة يمكن الحصول على المغنيسيوم من خلال مصادر الغذاء، وهنا عدد قليل من الأطعمة يمكن أن يخفف عنك من أن أي أعراض نقص المغنيسيوم: بذور اليقطين ، بذور عباد الشمس ، فول الصويا ، الفاصوليا السوداء ، الكاجو ، سبانخ ، قرع ، حيوب السمسم ، لوز ، بامية.

الوقاية من نقص المغنيسيوم

-علاج أية اضطرابات مرضية قد تتسبب بنقص مغنيسيوم الدم . - شرب كميات وفيرة من المشروبات الرياضية الغنية بالكهارل عند ممارسة أنماط الرياضة المختلفة كبديل عن الماء.

مضاعفات نقص المغنيسيوم

-توقف عضلة القلب . - التوقف التنفسي . - الوفاة.

مآل/ تكهن نقص المغنيسيوم

يعتمد مآل الإصابة بنقص المغنيسيوم على العامل المُسبب له.

المصطلح بلغات أخرى

العربية نقص المغنيسيوم

Magnesium deficiency الانجليزية