

Magnio trūkumas: 10 dažniausių ženklų ir simptomų, kuriuos turėtumėte žinoti



2005–2006 m. Atliktas tyrimas parodė, kad 48% amerikiečių nesuvalgo rekomenduojamo suvalgo magnio kiekio su maistu. Tikrasis magnio trūkumas arba hipomagnezėmija veikia mažiau nei 2% gyventojų. 2 tipo cukrinis diabetas, maitinimo sindromas, alkio kaulo sindromas ir genetinės inkstų problemos taip pat padidina hipomagnezėmijos (magnio trūkumo) riziką.

Magnis yra ir mineralas, ir elektrolitas, būtinas mūsų organizmui funkcionuoti. Jis vaidina pagrindinį vaidmenį palaikant stabilų širdies ritmą, reguliuojant kraujospūdį ir stiprinant bei palaikant stiprius kaulus. Ir jei to nepakanka, kad įtikintume jus daugiau dėmesio skirti šiam mažam, bet galingam mineralui, magnis taip pat reikalingas tinkamai raumenų ir nervų veiklai, energijos gamybai, DNR replikacijai ir RNR sintezei.

SVARBU

- Magnis yra ir mineralas, ir elektrolitas, būtinas mūsų organizmui funkcionuoti.
- 2005–2006 m. Atliktas tyrimas parodė, kad 48% amerikiečių su maistu nepasiekia rekomenduojamo suvalgo magnio kiekio.
- Tikroju magnio trūkumu ar hipomagnezėmija serga mažiau nei 2% gyventojų.
- 2 tipo cukrinis diabetas, maitinimo sindromas, alkio kaulo sindromas ir genetinės inkstų problemos taip pat padidina hipomagnezėmijos riziką.

Ką reikia žinoti apie magnio trūkumą arba hipomagnezėmiją

Hipomagnezėmija, kuri apibrėžiama kaip magnio kiekis kraujo serume, kai jis yra mažesnis nei 1,8 mg / dL. Sunku diagnozuoti trūkumą ir labai lengva būti suklaidintiems, nes simptomai nėra ryškūs tol, kol magnio kiekis nėra itin žemas. Dieta, kurioje gausu sveikų maisto produktų, paprastai gali atitikti jūsų rekomenduojamą paros normą, tačiau to ne visada pakanka, kad būtų išvengta problemos.

Žmonėms, kenčiantiems nuo tam tikrų sveikatos problemų, padidėja magnio trūkumo rizika. Virškinimo sutrikimai, tokie kaip celiakija, gali padidinti svarbiausio mineralo virškinimajame trakte praradimą ir apriboti magnio absorbciją. 2 tipo cukrinis diabetas, maitinimo sindromas ir genetinės inkstų problemos taip pat padidina hipomagnezėmijos atsiradimo riziką (nors kai kurios iš jų yra labai retos).

Magnio trūkumo požymiai, kuriuos turėtumėte žinoti

Magnio trūkumą gali būti sunku diagnozuoti. Jau minėjome, kad kai kurie požymiai nepasireiškia tol, kol žemas magnio kiekis yra kritinis. Bet dar viena kliūtis, su kuria susiduria pacientai, yra pagrindinė priežastis, susijusi su savo sveikatos priežiūros specialistais. Magnio trūkumo simptomai paprastai būna nespecifiniai, todėl medicinos specialistai gali įtarti kitas ligas ar negalavimus. Bet jei žinote požymius ir simptomus, galite geriau nustatyti, kada turėtumėte kreiptis į medicinos pagalbą ir pasisakyti už save.

Apetito praradimas

Pasak dr. Hunnes, tai paprastai yra pirmasis hipomagnezemijos požymis. Ji pabrėžia, kad tai yra vienas iš nespecifinių simptomų, kurį sunku nustatyti, ir tai gali būti kartu su kitu mūsų sąrašo punktu.

Pykinimas ir (arba) vėmimas

Kitas iš nespecifinių magnio trūkumo simptomų. „Galima tiesiog pagalvoti, kad suvalgėte ką nors blogo“, - dr. Hunnes pažymi šį neryškų magnio trūkumo požymį. Atkreipkite dėmesį į tai, ką jaučiate, kad galėtumėte tiksliai pranešti savo sveikatos priežiūros specialistui, tačiau nepamirškite kitų simptomų, kuriuos galima suporuoti kartu, kad būtų aiškiau, kas vyksta.

Nuovargis

Visi kartkartėmis jaučiasi pavargę. Bet jei jaučiamas nuolatinis nuovargis, kuris nedingsta tinkamai pailsėjus ir kokybiškai miegant, atėjo laikas užsirašyti ir nuvykti pas specialistą. Vis dėlto verta paminėti, kad nuovargio nepakanka diagnozuoti magnio trūkumui, nes tai yra nespecifinis sumažėjusio magnio kiekio simptomas.

Silpnumas

Jūs greičiausiai susiesite nuovargį su silpnumu. Kadangi šis mineralas vaidina lemiamą vaidmenį tinkamai veikiant raumenims, dėl nepakankamo magnio kiekio gali atsirasti myasthenia arba kitaip raumenų silpnumas. Taip atsitinka todėl, kad magnio trūkumas yra susijęs su kalio kiekio sumažėjimu raumenų ląstelėse, kitaip vadinama hipokalemija. Mokslininkai mano, kad būtent šis kalio praradimas sukelia raumenų silpnumą.

Raumenų spazmai ir mėšlungis

Augant treniruotčių kultūrai, daugiau žmonių žino, kad raumenų mėšlungis yra magnio trūkumo požymis. Magnis vaidina svarbų vaidmenį padedant raumenims atsipalaiduoti ir reguliuojant raumenų susitraukimus. Tačiau magnio trūkumas gali sukelti ir rimtesnį fizinį poveikį, toli gražu ne tik mėšlungį, pvz., Drebulį ir net traukulius.

Deja, vyresnio amžiaus žmonėms, patiriantiems mėšlungį, atsikratyti diskomforto raumenyse nėra taip paprasta, kaip išgerti magnio papildų, nors tyrimai rodo, kad mineralas gali padėti pašalinti kitiems žmonėms, kuriems trūksta magnio, pasireiškiantį mėšlungį ir trūkčiojimus. Magnio trūkumas taip pat gali sukelti antrinį trūkumą, hipokalcemiją ar kalcio trūkumą, kuris taip pat sukelia raumenų spazmus ir mėšlungį.

Aukštas kraujo spaudimas

Daugybė tyrimų, kurie teikia mums žinias apie tai, ką žinome apie kraujospūdį ir mažą magnio kiekį, atliekami ne žmonėms, o žiurkėms. Šie tyrimai rodo, kad magnio trūkumas padidina kraujospūdį, o tai gali padidinti širdies ligų išsivystymo tikimybę. Žmonių stebėjimo tyrimai parodė, kad mažai magnio turinčio maisto vartojimas padidina padidėjusio kraujospūdžio tikimybę. Laimei, ryšys eina ne tik į vieną pusę. Atlikus magnio tyrimų metaanalizę nustatyta, kad šio svarbaus mineralo papildai gali sėkmingai sumažinti kraujospūdį.

Nereguliarus širdies plakimas

Aritmija arba nereguliarus širdies plakimas yra rimtas sutrikimas. Tai gali sukelti krūtinės skausmą, apsvaigimą, dusulį ar net alpimą. Šiuos nenormalius širdies ritmus gali sukelti per mažas magnio kiekis. Manoma, kad tai dar vienas simptomas, susijęs su magnio trūkumu, sukeliančiu antrinius trūkumus, šiuo atveju – kalio.

Priepuoliai

Tas pats mechanizmas, sukeliantis raumenų mėšlungį ir spazmus, taip pat slypi už šio labai rimto magnio trūkumo požymio. Mokslininkų teigimu,, magnio trūkumas dirgina nervų sistemą, paveikdamas kalcij ląstelėse.

Asmenybės pokyčiai

Gali pasireikšti asmenybės pokyčiai, pavyzdžiui, apatija, pasižyminti sąstingiu ir emocijų stoka ir esant ypač žemam magnio kiekiui organizme, gali atsirasti net klaidės ar koma. Atlikus metaanalizę, buvo

nustatytas ryšys tarp mažo magnio kiekio ir padidėjusios depresijos rizikos.

Osteoporozė

Jūs tikriausiai žinote, kad vitaminų trūkumas yra osteoporozės išsivystymo rizikos veiksnys, ypač vitaminų D ir K stoka, kartu vyresniu amžiumi. Tačiau žmonėms, kuriems trūksta magnio, taip pat yra didesnė rizika susirgti liga, dėl kurios susilpnėja kaulai ir padidėja kaulų lūžių rizika. Tačiau gaunant pakankamai magnio, jo nauda gali būti įvairiapusė. Pakankamas magnio suvartojimas yra susijęs su didesniu kaulų mineralų tankiu ir gali užkirsti kelią hipokalcemijai (kalcio kiekio sumažėjimui).

Žinoma, tai tik keletas simptomų, kurie gali pasireikšti dėl magnio trūkumo. Kiekvienas žmogus iš tikrųjų gali jausti visus, kai kuriuos arba nė vieno iš šių simptomų, net esant trūkumui.

Tyrimas ir diagnozė

Čia atsiranda tie nespecifiniai simptomai. Kadangi gali būti sunku nustatyti, kas sukelia bendruosius simptomus, tokius kaip nuovargis ir apetito praradimas, jūsų sveikatos priežiūros specialistas naudos jums įvairius metodus. Jie greičiausiai atsižvelgs ne tik į jūsų simptomus, bet ir į ligos istoriją, fizinį egzaminą ir kraujo tyrimą.

Nors tikrinant magnio kiekį kraujyje, medicinos specialistas nesuteikia viso vaizdo - didžioji dalis magnio yra jūsų kauluose ir minkštuose audiniuose - tai gali padėti susidaryti vaizdą apie magnio trūkumą. Hipomagnezemija taip pat sukelia kitų trūkumų, tokių kaip hipokalemija (mažai kalio) ir hipokalcemija (mažai kalcio), kuriuos jie taip pat tikrins.

Magnio trūkumo gydymas

Laimei, magnio kiekį sugrąžinti į savo vėžes nėra taip sunku. "Kadangi mums nereikia tiek daug magnio, jo trūkumas gali būti pašalintas nuo kelių dienų iki poros savaitžių", - paaiškina daktarė Hunnes. Tačiau ji nurodo kai kurias išimtis ir pridūrė, kad tai gali užtrukti ilgiau, jei viduriuojate ar turite kitų malabsorbcijos (virškinimo sutrikimų) problemų žarnyne.

Tačiau yra keletas šalutinių magnio papildų poveikių, iš kurių dažniausiai pasireiškiantis viduriavimas. Šis šalutinis poveikis gali būti ypač ryškus, jei vartojate magnio citratą. Daktarė Hunnes siūlo planuoti valgį, kad įsitikintumėte, jog su maistu gaunate pakankamai magnio, jei pastebėjote, kad esate jautrus geriamajam magniui. Žmonės, turintys tam tikrų sveikatos sutrikimų, pavyzdžiui, inkstų ligas, arba vartojantys tokius vaistus kaip bisfosfonatai, antibiotikai, diuretikai ir protonų siurblio inhibitoriai, prieš vartodami maisto papildus, turi pasitarti su savo sveikatos priežiūros specialistais. Daugelis magnio turinčių maisto produktų, pavyzdžiui, lapiniai žalumynai, neskaldyti grūdai, avokadas ir anakardžiai, yra lengvai gaunami ir kartu su šiuo svarbiu mineralu suteikia kitų naudų sveikatai.

Jei medicinos specialistas jums paskyrė magnio vartojimo rekomendacijas, laikykitės jų. Hipermagnezemija arba per didelis magnio kiekis taip pat gali būti pavojingas.

<https://www.getroman.com/health-guide/magnesium-deficiency-signs/>

#magnis, #kalis magnis, #magnio citratas, #magnis kalis, #kalcis, #kalcis magnis.