

Magnio trūkumas: 10 svarbiausių požymių, kuriuos turite žinoti



2005–2006 m. Atliktas tyrimas parodė, kad 48% amerikiečių nesilaiko rekomenduojamo maisto kiekio. Tikrasis magnio trūkumas ar hipomagnezemija veikia mažiau nei 2% gyventojų. 2 tipo cukrinis diabetas, pakartotinio maitinimo sindromas, „alkanų kaulų“ sindromas ir genetinės inkstų problemos taip pat padidina hipomagnezemijos išsivystymo riziką.

Magnio trūkumas ar hipomagnezemija – ką turite žinoti

[Hipomagnezemija, kuri apibrėžiama kaip magnio koncentracija serume, kurios kiekis kraujyje kraujo tyrimo metu yra mažesnis nei 1,8 mg/dL, yra reta. Tačiau per daug žmonių JAV negauna pakankamai magnio ir laviruoja ties trūkumo riba. Sunku pastebėti trūkumą ir pernelyg lengva klaidingai jo nediagnozuoti, nes simptomai neišryškėja, kol jūsų magnio kiekis labai sumažėja. Ir nors dieta, kurioje gausu sveiko maisto, paprastai gali patenkinti jūsų rekomenduojamą dienos normą, to ne visada pakanka, kad būtų išvengta problemos.](#)

Žmonėms, kenčiantiems nuo tam tikrų sveikatos problemų, padidėja rizika, jog išsivystys magnio trūkumas. Virškinimo sutrikimai, tokie kaip celiakija, gali padidinti esminio mineralo praradimą virškinimo trakte ir apriboti magnio absorbciją. 2 tipo cukrinis diabetas (Barbagallo, 2015), pakartotinio maitinimo sindromas, alkio kaulo sindromas ir genetinės inkstų problemos taip pat padidina hipomagnezemijos išsivystymo riziką (nors kai kurie iš jų yra labai reti).

Magnio trūkumas: požymiai, kuriuos turėtumėte žinoti

Magnio trūkumas gali būti sunkiai diagnozuojamas. Mes jau minėjome, kad kai kurie požymiai nepasireiškia, kol mažas magnio kiekis nėra kritinis. Tačiau dar viena kliūtis, su kuria susiduria pacientai, kartu su savo sveikatos priežiūros specialistais ieško pagrindinės priežasties. Magnio trūkumas paprastai pasireiškia nespecifiniais simptomais, todėl medicinos specialistai gali įtarti kitas sąlygas ar trūkumus. Bet jei žinote požymius ir simptomus, galite geriau nustatyti, kada turėtumėte kreiptis į gydytoją.

Apetito praradimas

Pasak daktaro Hunneso, tai paprastai yra pirmasis hipomagnezemijos (kai yra magnio trūkumas organizme) požymis. Ji pabrėžia, kad tai yra vienas iš nespecifinių simptomų, kuriuos sunku nustatyti, ir tai gali būti kartu su kitu mūsų sąrašo punktu.

Pykinimas ir (arba) vėmimas

Kitas nespecifinis simptomas, kai yra magnio trūkumas yra pykinimas ar vėmimas. „Galbūt manote, kad suvalgėte ką nors blogo“, - pažymi daktaras Hunnesas apie šį mažo magnio kiekio ženklą. Atkreipkite dėmesį į tai, ką jaučiatės, kad galėtumėte tiksliai pranešti savo sveikatos priežiūros

specialistui, tačiau stebėkite kitus simptomus, kurie gali būti suporuoti kartu, kad paaiškėtų, kas vyksta.

Nuovargis

Kiekvienas kartas nuo karto jaučiasi pavargęs. Bet jei jaučiate nuolatinį nuovargį, kuris nepagerėja tinkamai pailsėjęs ir kokybiškai išsimiegojus, laikas sekti savo būklę ir kreiptis į profesionalus. Tačiau verta paminėti, kad nuovargio nepakanka diagnozuoti, nes tai yra nespecifinis mažo magnio kiekio simptomas (kai yra magnio trūkumas organizme).

Silpnumas

Tikėtina, kad nuovargį derinsite su silpnumu. Kadangi šis mineralas vaidina lemiamą vaidmenį tinkamam raumenų funkcionavimui - netinkamas magnio vartojimas greičiausiai sukels miasteniją, išgalvotą raumenų silpnumo pavadinimą (Caddell, 2001). Taip atsitinka todėl, kad magnio trūkumas yra susijęs su kalio kiekio sumažėjimu raumenų ląstelėse, dar vadinamoje hipokalemija (Huang, 2007). Mokslininkai mano, kad būtent šis kalio netekimas sukelia raumenų silpnumą.

Raumenų spazmai ir mėšlungis

Didėjant treniruočių kultūrai, daugiau žmonių supranta, kad raumenų mėšlungis vienas pagrindinių požymių, kai yra magnio trūkumas. Magnis atlieka lemiamą vaidmenį padedant raumenims atsipalaiduoti ir reguliuojant raumenų susitraukimus (Poteris, 1981). Tiesą sakant, galbūt girdėjote apie „Epsom“ druskos vonią arba išbandėte ją po intensyvios treniruotės sporto salėje, kuri yra viena iš šio svarbaus mineralo formų: magnio sulfato. Tačiau trūkumas gali sukelti fizinį poveikį, kuris yra daug didesnis nei mėšlungis, pavyzdžiui, drebulys ir net traukuliai.

Deja, vyresnio amžiaus žmonėms, patiriantiems mėšlungį, atsikratyti raumenų diskomforto nėra taip paprasta, kaip papildyti magnį, nors tyrimai rodo, kad mineralas gali padėti sušvelninti mėšlungį ir trūkčiojimą kitose žmonių grupėse (Garrison, 2012). Magnio trūkumas taip pat gali sukelti antrinį trūkumą, hipokalcemiją arba kalcio trūkumą, kuris taip pat sukelia raumenų spazmus ir mėšlungį. Taigi norint iš tikrųjų atsikratyti jų, greičiausiai reikia ištaisyti abi sąlygas.

Aukštas kraujo spaudimas

Daugelis tyrimų, kurie formuoja tai, ką žiname apie kraujospūdį ir mažą magnio kiekį, atliekami žiurkėms, o ne žmonėms. Šie tyrimai rodo, kad magnio trūkumas prisideda prie aukšto kraujospūdžio (Laurant, 1999), o tai gali padidinti tikimybę susirgti širdies ligomis. Stebimi žmonių tyrimai parodė, kad magnio trūkumas su maistu padidina padidėjusio kraujospūdžio tikimybę (Mizushima, 1998) (Song, 2006). Laimei, ryšys vyksta ne tik vienu keliu. Magnio tyrimų metaanalizė parodė, kad šio svarbaus mineralo papildai gali sėkmingai sumažinti kraujospūdį (Zhang, 2016).

Nereguliarus širdies plakimas

Aritmija arba nereguliarus širdies plakimas (širdies permušimai) yra rimta būklė. Tai gali sukelti krūtinės skausmą, galvos svaigimą, dusulį ar net alpimą. Ir šiuos nenormalius širdies ritmus gali sukelti mažas magnio kiekis (Dyckner, 1980). Manoma, kad tai dar vienas simptomas, kai yra magnio trūkumas, sukeliantis antrinius trūkumus, šiuo atveju kalio (Dyckner, 1981).

Traukuliai

Tas pats mechanizmas, sukeliantis raumenų mėšlungį ir spazmus, taip pat slypi už šio labai rimto požymio, kai yra magnio trūkumas. Manoma, kad magnio trūkumas veikia nervų sistemą, nes jis

veikia ląstelių kalcį (Nuytten, 1991).

Asmenybės pokyčiai

Kai sergate, niekada nesijaučiate gerai ar netgi savimi, bet jei suvartojate per mažai magnio ir jūsų organizme išsivystė magnio trūkumas, taip pat galite elgtis ne kaip jūs. Asmenybės pokyčiai, tokie kaip apatija (Pham, 2014), pasireiškiantys tirpimu ir emocijų stoka, gali atsirasti ir esant pakankamai mažai magnio, ir gali baigtis netgi kliedesiu ir koma. O metaanalizė nustatė ryšį tarp mažo magnio kiekio ir padidėjusios depresijos rizikos (Cheungpasitporn, 2015).

Osteoporozė

Jūs tikriausiai žinote, kad vitaminai yra susiję su jūsų osteoporozės rizikos veiksniais, ypač vitaminai D ir K, kartu su senatve. Tačiau žmonėms, kuriems trūksta magnio, taip pat yra didesnė rizika susirgti būkle, kuri silpnina kaulus ir kelia didesnę lūžių riziką. Tačiau gauti pakankamai magnio gali padėti daugiau nei vienu būdu. Pakankamas magnio vartojimas yra susijęs su didesniu kaulų mineralų tankiu ir gali užkirsti kelią hipokalcemijai (Farsinejad-Marj, 2015). Nors magnis arba magnio trūkumas gali veikti tiesiogiai jūsų kaulus, tai taip pat daro įtaką jų stiprumui, nes sukelia kalcio trūkumą (Castiglioni, 2013).

Žinoma, tai tik keletas simptomų, kurie gali atsirasti kai organizme yra magnio trūkumas. Kiekvienas asmuo iš tikrųjų gali patirti visus, kai kuriuos arba nė vieną iš šių simptomų, net ir esant trūkumui.

Magnio trūkumas - gydymas

Laimei, sugrąžinti magnio kiekį į savo vėžes nėra taip sunku. „Kadangi mums nereikia tiek daug magnio, trūkumą greičiausiai galima išspręsti per kelias dienas ar porą savaitių“, - aiškina daktaras Hunnesas. Tačiau jis nurodo kai kurias išimtis ir priduria, kad greičiausiai tai užtruks ilgiau, jei viduriuojate ar turite kitų žarnyno sutrikimų.

Jei medicinos specialistas jums paskyrė magnio, laikykitės jo nurodymų. Hipermagnezėmija arba per didelis magnio kiekis taip pat gali būti pavojingas.

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

#magnio trūkumas, #magnio trukumas, #magnis, #mėšlungis, #meslungis, #mešlungis, #širdies permušimai, #širdies permusimai, #širdies permusimai.