

علامات نقص الملح في الجسم وطرق العلاج



كشفت ناتاليا ستوكوفا، طبيبة أمراض الجهاز الهضمي، كيف يمكن أن يكون نقص الملح في الجسم خطيراً وكيفية التعرف عليه.

ووفقاً للطبيبة، فإن عدم كفاية كمية الملح في القائمة اليومية يمكن أن يسبب ليس فقط ضعفاً في الجسم، ولكن أيضاً مشاكل في عمل القلب. لأن المواد التي تدخل الجسم مع الملح تنظم عمليات التمثيل الغذائي على المستوى الخلوي، وهي أيضاً عنصر مهم للحفاظ على توازن الإلكتروليت.

وقالت الطبيبة: «علامات نقص الملح في الجسم يمكن أن تكون عبارة عن صداع، دوخة، ضعف، غثيان، قصور في القلب، ديناميكا الدم غير المستقرة».

ومع ذلك، شددت على ضرورة توخي الحذر عند تضمين الملح في النظام الغذائي. وأشارت إلى أن منظمة الصحة العالمية أوصت بالتناول اليومي من ملح الطعام للشخص البالغ 5 جرامات.

وتتعدد أسباب نقص الملح وأعمها:

- 1- الإصابة ببعض الأمراض منها: القلب، الكبد، الكلى، وهذه الأمراض تساعد على تراكم السوائل في الجسم.
- 2- أخذ بعض الأدوية؛ فبعض الأدوية قد يكون لها تأثير سلبي على نسب الأملاح الطبيعية داخل جسم الإنسان، ومن

الأمثلة على هذه الأدوية بعض مسكنات الألم وبعض مضادات الاكتئاب وبعض مدرات البول.

3- شرب الكثير من الماء: في حالة شرب كميات كبيرة من الماء أكثر من احتياجات جسمك، فمن الممكن أن لا

تستطيع الكلى إخراج هذا الماء من الجسم، وبالتالي ستحدث مشكلة انخفاض الصوديوم في الجسم.

4- التغيرات الهرمونية في حالة عدم قدرة الغدة الكظرية على إنتاج هرموناتها التي تعمل على مساعدة الجسم على

حفظ نسب الصوديوم والبوتاسيوم والماء، فهذا سيؤدي حتماً لخفض مستوى الصوديوم في الجسم، والإصابة ببعض

المشكلات الصحية مثل مرض أديسون.

5- التعرض للإسهال والقيء في حالة التعرض لحالات الإسهال أو القيء فمن الممكن أن تنخفض مستويات الصوديوم

في الجسم نتيجة لهذه المشكلات.

6- الإصابة ببعض المتلازمات المرضية مثل الإفراز غير الملائم للهرمون المضاد لإدرار البول ستكون سبباً في خفض

نسب الصوديوم في الجسم، لأنها ستساعد الجسم على الاحتفاظ بكميات الماء.

أما أشكال العلاج فهي:

1- تعديل جرعات مدرات البول، لكي تزيد من مستويات نسبة الصوديوم في جسمك.

2- في حالة نقص نسبة الصوديوم في الجسم بشكل حاد ففي هذه الحالة يكون العلاج كالتالي: علاج نقص الأملاح في

جسم الإنسان بالأطعمة؛ فيمكن للجسم الحصول على كمية مناسبة من الصوديوم من خلال بعض الأطعمة، مثل:

عصير الخضراوات، الجمبري، المخلل، صوص الطماطم، اللحوم المحفوظة، الخضراوات المعلبة، الفول المطبوخ.

3- علاج نقص الأملاح في جسم الإنسان بالسوائل الوريدية: في حالة النقص الشديد من الممكن أن تتطلب حالتك

لسوائل وريدية بمحلول الصوديوم، لكي يتم رفع مستوى الصوديوم في الجسم، لكن هذه الطريقة من العلاج تحتاج

لملاحظة طبية.

4- علاج نقص الأملاح في جسم الإنسان بالأدوية هناك بعض الأدوية التي تساعد على علاج أعراض ومشكلات نقص

مستوى الصوديوم في الجسم، وهذه الأدوية يحددها الطبيب المتخصص حسب حالتك