

Έλλειψη Μαγνησίου-Ποιες σοβαρές ασθένειες ενδέχεται να κρύβει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:paraskhnio.gr

Η ανεπαρκής λήψη μαγνησίου έχει χαρακτηριστεί στους επιστημονικούς κύκλους ως η σιωπηλή επιδημία της εποχής μας. Πολλά από τα συμπτώματα της έλλειψης μαγνησίου δεν είναι μοναδικά (δηλαδή δεν συνδέονται μόνο με την έλλειψη μαγνησίου), γεγονός που καθιστά δύσκολο να εντοπιστεί το πρόβλημα με ακρίβεια 100%. Έτσι, αρκετά συχνά, τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου παραβλέπονται ακόμα και από τους γιατρούς και μένουν χωρίς θεραπεία.

Το μαγνήσιο είναι ένα σημαντικό συστατικό σε τόσα πολλά ρυθμιστικά και βιοχημικά συστήματα του οργανισμού, ώστε η έλλειψή του φαίνεται/εκτείνεται σχεδόν σε όλους τους τομείς της υγείας.

Ως εκ τούτου είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίσουμε εκείνα τα σημάδια που είναι συνυφασμένα με την έλλειψη μαγνησίου και να επιμείνουμε αν χρειαστεί στο γιατρό για να μας κάνει έλεγχο των επιπέδων μαγνησίου στον οργανισμό.

πονοκέφαλος

Σημάδια έλλειψης μαγνησίου σε επιμέρους τομείς της λειτουργίας του οργανισμού

Νευρολογικός:

- Διαταραχές της συμπεριφοράς
- Ευερεθιστότητα και άγχος
- Λήθαργος
- Εξασθενημένη μνήμη και μειωμένη γνωστική λειτουργία
- Ανορεξία ή μειωμένη όρεξη
- Ναυτία και έμετος

Μυϊκός:

- Αδυναμία
- Μυϊκοί σπασμοί
- Μυϊκές κράμπες
- Διαταραχή του συντονισμού των μυών
- Τρέμουλο
- Ακούσιες κινήσεις των ματιών και συμπτώματα ιλίγγου
- Δυσκολία στην κατάποση

Μεταβολικός:

- Αυξημένα επίπεδα ενδοκυτταρικού ασβεστίου
- Υπεργλυκαιμία
- Ανεπάρκεια ασβεστίου
- Ανεπάρκεια καλίου

Καρδιαγγειακός:

- Ταχυκαρδία ή ακανόνιστοι παλμοί
- Στεφανιαίοι σπασμοί

Σοβαρές ασθένειες που συνδέονται με την έλλειψη μαγνησίου

Οι ακόλουθες ασθένειες αντιπροσωπεύουν πιθανούς δείκτες χρόνιας έλλειψης μαγνησίου.

- Κατάθλιψη
- Σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης
- Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)
- Επιληψία
- Νόσος του Πάρκινσον
- Προβλήματα ύπνου

- Ημικρανίες
- Οστεοπόρωση
- Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο
- Πόνος στο στήθος (στηθάγχη)
- Καρδιακές αρρυθμίες
- Στεφανιαία νόσος και αθηροσκλήρωση
- Υπέρταση
- Διαβήτης τύπου 2
- Άσθμα

Πηγή: onmed.gr