

Business is pleasure



New Legacy 500 Interior

Private Jet Charter - VIP Aircraft Handling

With its professional staff, modern equipment, spacious lounges and the **new state-of-the-art Legacy 500 aircraft**, Cedar Executive brings in new levels of luxury, service and safety to the corporate aviation sector.



عوارض نقص البوتاسيوم وأسبابه وطرق علاجه والوقاية منه

يحدث تشنج في عضلات البطن وألم شديد في هذه المنطقة بسبب انخفاض مستويات البوتاسيوم في الجسم. مما يسبب انتفاخ البطن. وتتقلص حركة الأمعاء في الجهاز الهضمي.

سرعة نبضات القلب

يتحكم التركيز المتزن من البوتاسيوم في الخلية في دقات القلب. لهذا فإن كنت تشعر بسرعة نبضات القلب في الجسم وزيادة عدد نبضات القلب؛ فهذا الاضطراب وعدم انتظام دقات القلب يحدث عادةً بسبب نقص البوتاسيوم. ويؤدي عدم الانتظام إلى الإصابة ب النوبات القلبية والسكتات القلبية.

الإغماء

إن كنت تشعر أنك عندما تعطش تشعر بالدوار وقد يحدث لك الإغماء. ففي هذه الحالة تكون الكلى فقدت قدرتها على التحكم ويحدث فقدان للماء الموجود في الجسم مع انخفاض ضغط الدم. راقب نفسك بعد الاستيقاظ من النوم وقف على السرير. إذا كنت تشعر بأنك ستسقط فقد يكون هذا من عوارض نقص البوتاسيوم.

الشعور بالعطش مع التبول بكثرة

هل تشعر كل 5 دقائق أنك بحاجة إلى شرب الماء وتشرب كثيراً وتدخل الحمام كثيراً. ربما يكون هذا من عوارض نقص البوتاسيوم. لهذا راقب نفسك كم مرة تشرب في اليوم وتدخل الحمام. واتصل بالطبيب إن وجدت نفسك كما هو مذكور.

الوخزات الصدرية

إن كنت تعاني من الوخزات الصدرية أو النغزات القلبية وكأن سكين يقطع في قلبك. يرجى الاتصال بالطبيب فوراً. والنغزات القلبية ليست من أحد عوارض نقص البوتاسيوم وحده بل هي عرض لمشاكل أخرى نفسية وجسدية.

الإجهاد المستمر

إن كنت تشعر بأنك مجهداً طوال الوقت رغم أنك لم تقم بمجهود وتمت الليلة الماضية بشكل جيد. ولا تستطيع القيام بشيء مع حدوث عوارض نقص البوتاسيوم الأخرى. فيكون هذا بسبب نقص البوتاسيوم في جسمك. لأن من ضمن وظائف البوتاسيوم أنه يمد الجسم بالطاقة.

ارتفاع ضغط الدم

يؤدي نقص البوتاسيوم إلى ارتفاع ضغط الدم.

أمراض نقص البوتاسيوم

عند نقص معدن البوتاسيوم في الجسم يكون الشخص المصاب أكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض: الكلى. الضمور العضلي. تساقط الشعر. وتزداد فرص الإصابة بأمراض جلدية مثل الثعلبة والإصابة بالصداع النصفي.

يوجد البوتاسيوم في جميع خلايا الجسم. ووجوده مهم في جسم الإنسان فهو يحافظ على توازن الضغط ويساعد على سلامة الجهاز العصبي والخلايا العصبية. كما أنه يساعد على تجديد طاقة الجسم. بالإضافة إلى أنه يساعد على حرق الدهون المتراكمة والسعرات الحرارية من خلال بذل الجسم المجهود البدني. ويتحكم البوتاسيوم في معدل وسرعة نبضات القلب. ونقص البوتاسيوم يعني انخفاض في طاقة الإنسان البدنية واضطرابات في الحركة. يحتاج الجسم يومياً من البوتاسيوم ما يقرب من 4700 ملليجرام. وتجّد البوتاسيوم في الخضروات مثل الفاصوليا البيضاء وفي الفواكه يوجد في البطيخ والأفوكادو.

هناك عدة أسباب تؤثر على البوتاسيوم في الجسم. وتسبب نقصه وهي:

- تناول المضادات الحيوية التي من آثارها الجانبية نقص البوتاسيوم.
- نقص فيتامين ب 9 والمعروف بحمض الفوليك في الجسم يؤدي إلى نقص البوتاسيوم.
- كثرة تناول المليينات. ف الإسهال أحد أسباب نقص البوتاسيوم سلس البول.
- زيادة العرق في الجسم.
- القيء المستمر.

- انخفاض حموضة الدم عند مريض السكري من النوع الأول.

اعراض نقص البوتاسيوم

نتيجة لنقص البوتاسيوم في الجسم يحدث التالي: تشنج العضلات؛ ففي حالة نقص البوتاسيوم في الجسم لا تستطيع العضلة التحرك برونه وبشكل طبيعي ولا يمكن للشخص التحكم في العضلة وتحريكها في أي اتجاه. كما أنه عند انخفاض البوتاسيوم يحدث ارتجاف للعضلة وتكون في أضعف حالاتها. وفي حالات النقص المزمن يحدث أن العضلات تتحرك من تلقاء نفسها بحركة لا إرادية.

الإصابة بالشلل الرخو

يحدث في هذه الإصابة ارتخاء في العضلة بشكل كلي. ويصاحب الإصابة ب الشلل الرخو التنفس البطيء ثم توقف التنفس تماماً.

كسور العظام

نتيجة نقص البوتاسيوم في الدم يحدث ضعف في العظام والذي يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة ب كسور العظام وتزداد نسبة الإصابة مع تقدم العمر.

ضعف الأعصاب

إن كنت تشعر بالتنميل والخدر في الذراعين والساقين ولا تستطيع حمل شيء ثقيل بمفردك. فقد يكون هذا ناجماً عن نقص البوتاسيوم في الجسم.

تقلصات البطن