علامات نقص البوتاسيوم في الجسم

الجسم الإنساني بحاجة الى المعادن والفيتامينات التي تتمم عمل وظائفه بشكل طبيعي. ويعتبر البوتاسيوم من أهم المعادن التي يحتاجها الجسم لكي يحافظ على صحة أعضائه والطاقة اللازمة التي يحتاجها الشخص للقيام بنشاط معين.

وعدم الإنتباه الى نوعية الغذاء بشكل رئيسي يمكن أن يسبب نقصا في هذا المعدن، ومن العلامات التي تدل على انخفاض مستوى البوتاسيوم في الجسم نذكر:

1- الشعور بانتفاخ في المعدة

عندما تنخفض نسبة البوتاسيوم في الجسم فإن ذلك يؤثر بشكل سلبي على تنظيم مستويات الصوديوم ما يسبب للشخص شعورا دائما بالإنتفاخ حتى ولو أنه لم يتناول كميات كبيرة من الأطعمة.

2- الإمساك

يلعب البوتاسيوم دوار مهما في عملية الهضم لأنه يسهل الإفرازات في المعدة، وبالتالي فإن نقصه من جسم الإنسان من شأنه أن يسبب إنتفاخا في المعدة وتشنجات في البطن.

3- إرتفاع ضربات القلب

يمكن لنقص البوتاسيوم أن يؤثر على صحة القلب، لانه عندما تنخفض السوائل في الجسم فذلك يؤدي الى عدم قدرة القلب على أداء وظيفته بشكل صحي وسليم ما يسبب خفقانا وعدم انتظام ضربات القلب .

4- ارتفاع ضغط الدم

البوتاسيوم عنصر ضروري في جسم الإنسان لأنه يعمل على إمتصاص آثار الصوديوم، فالأطعمة الغنية بالبوتاسيوم تساعد على إمتصاص هذا المعدن الذي من شأنه أن يسبب ارتفاعا بالدم.

5- الشعور بالتعب والخمول

من علامات على نقص البوتاسيوم الشعور بالتعب وعدم القدرة على إنجاز الواجبات اليومية، إضافة الى حدوث تشنجات في العضل وشعور الشخص بوخز وتخدير عند مستوى الأطراف.

6- قصور في وظائف الكلى

لبوتاسيوم من المعادن التي تساعد الكليتين على تصفية الدم والحافظ على مستوى حموضة المعدة.

هذا ويؤدي نقص البوتاسيوم الى بروز بعض الأمراض التي تؤثر على عمل الجهاز العصبي وتمنع من وصول الغلوكوز لكامل الجسم.

فإذا شعر الشخص بهذه الأعراض عليه أن يجري الفحوصات الطبية اللازمة لكي يتأكد من أنه يعاني من نقص في البوتاسيوم وبالتالي يحتاج الى علاج يحتوي على عناصر أساسية من البوتاسيوم.