เช็คด่วนสัญญาณอันตราย เตือนร่างกายขาดแคลเซียม

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายในการสร้างและรักษากระดูกและฟันให้มีความแข็งแรง เมื่อร่างกายขาดแคลเซียมหรือมีอาการที่เรียกว่า ภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำกว่าปกติ (Hypocalcemia) นอกจากส่งผลต่อกระดูกเท่านั้น ยังทำให้ระบบการทำงานอื่นของร่างกายผิดปรกติไปด้วย

อาการขาดแคลเซียมเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม การขาดอาหาร หรือการใช้ยาบางชนิด สามารถสังเกตได้จากลักษณะของเล็บที่มีความแห้ง เปราะและแตกง่าย ในส่วนของกระดูกและฟันจะมีอาการปวดฟัน ฟันโยกคลอน เมื่ออาการรุนแรงมากขึ้นจะมีภาวะกระดูกพรุนที่เสี่ยงต่อกระดูกอ่อนหัก กระดูกบิดเบี้ยวผิดรูป หลังโก่งงอ และฟันหลุดร่วง แคลเซียมยังมีส่วนสำคัญในการส่งสัญญาณประสาทจากสมองไปสู่กล้ามเนื้อ จึงทำให้ปวดหลัง ปวดข้อ ชากล้ามเนื้อแขน ขา ปลายมือ ปลายเท้า และลุกลามไปถึงส่วนอื่นของร่างกายได้ บางครั้งจะเป็นตะคริวหรือกล้ามเนื้อกระตุก ซึ่งไม่เป็นอันตรายนักหากเกิดในบริเวณกล้ามเนื้อทั่ว ไป แต่ถ้าเกิดในบริเวณกล้ามเนื้อหัวใจหรืออวัยวะที่สำคัญจะมีอันตรายถึงชีวิต

เมื่อมีอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย เหนื่อยล้า ง่วงเหงาหาวนอน อ่อนเพลียโดยหาสาเหตุไม่ได้ คนส่วนใหญ่จะ

ไม่ได้นึกถึงการขาดแคลเซียม แม้ว่าจะมีความเสี่ยงก็ตาม หากเป็นต่อเนื่องอาจส่งผลร้ายไปถึงการทำงานของระบบสมองและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาได้

เพศหญิงมีความเสี่ยงอาการขาดแคลเซียมมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์และสตรีวัยหมดประจำเดือน สตรีมีครรภ์ต้องการแคลเซียมจำนวนมากเพื่อการเติบโตของทารกและสตรีวัยหมดประจำเดือนต้องการแคลเซียมทดแทนภาวะสูญเสียมูลกระดูกจากฮอร์โมนในร่างกายลดต่ำลง สำหรับสาว ๆ บางคนจะมีอาการปวดเกร็งช่องท้องอย่างรุนแรงผิดปกติ โดยเฉพาะระหว่างการมีประจำเดือน การขาดแคลเซ๊ยมก็อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งได้เช่นกัน

ภาวะขาดแคลเซียมสามารถป้องกันได้โดยการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายรับแสงแดดอ่อน ๆ ในตอนเช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการสังเคราะห์วิตามินดีที่จะช่วยดูดซึมแคลเซียมให้ร่างกาย หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง อาทิ การสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และ อาหารรสเค็มจัด เลือกทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงจากธรรมชาติ ได้แก่กลุ่มผักใบเขียว กลุ่มนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม และกลุ่มอาหารจำพวกถั่วต่าง ๆ

การเลือกดื่มนมอัลมอนด์เป็นประจำก็สามารถช่วยเสริมปริมาณแคลเซียมให้ร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการแพ้นมวัว หรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยวและการย่อยอาหาร ซึ่งในปัจจุบันก็มีการผลิตนมอัลมอนด์บรรจุกล่องยูเอชทีที่สามารถดื่มได้ทันที แค่ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ใช้กระบวนการคั้นถั่วสดเต็มเมล็ดจากธรรมชาติ ซึ่งเป็นกรรมวิธีที่ยังรักษาสารอาหารจากธรรมชาติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ใช้ผงถั่วหรือหัวเชื้อ โดยการสังเกตเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการบริโภคข้างกล่อง วิธีการเหล่านี้ก็จะช่วยลดความเสี่ยงอาการขาดแคลเซียมได้