

دلیل بی‌حسی و گزگز برخی قسمت های بدن

بی‌حسی و گزگز شدن قسمت هایی از بدن به دلیل کمبود ویتامین‌های E، B۱۲، D، منیزیم، کلسیم در بدن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن یا گزگز از رایج‌ترین سیگنال‌های کمبود مواد مغذی است.

این علائم همچنین با تعدادی از اختلالات خطرناک مانند آسیب عصبی، مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس) و برخی از دیگر بیماری‌ها همراه است، بنابراین باید این موارد را در اسرع وقت مورد بررسی قرار بدهید؛ اما اگر قبلاً برای این اختلالات آزمایش شده‌اید و هنوز بی‌حسی و گزگز را تجربه می‌کنید، ممکن است دچار کمبود مواد مغذی باشید که علت بی‌حسی و گزگز هستند.

*کمبود کلسیم

بدن کلسیم تولید نمی‌کند، بنابراین باید آن را از طریق بهترین منابع غذایی کلسیم و مکمل‌ها به دست آوریم.

کلسیم برای سلامتی ما بسیار مهم است.

این ماده معدنی علاوه بر محافظت از استخوان‌ها، از سلامت قلب، خون و عضلات نیز پشتیبانی می‌کند؛ مقادیری از این ماده معدنی را از طریق عرق، ادرار و مدفوع از دست می‌دهیم و شاید ندانید، اما بی‌حسی و سوزن سوزن شدن از علائم رایج کمبود کلسیم هستند.

*منیزیم

منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش شیمیایی بدن، از جمله عملکردهای قلب، ماهیچه‌ها و حتی هورمون‌ها دخیل است.

از آنجایی که معلوم شده است کمبود منیزیم عملکرد عصب را مختل می‌کند، کمبود این ماده مغذی می‌تواند منجر به علائمی مانند گزگز و بی‌حسی شود.

البته کمبود منیزیم نشانه‌های دیگری هم دارد.

*ویتامین D

دریافت نکردن ویتامین D به میزان کافی، جذب کلسیم در بدن را مختل می‌کند. کلسیم برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.

این مشکلات همچنین ممکن است به نواحی دیگر از جمله عضلات گسترش یابد که ممکن است احساس بی‌حسی یا گزگز ایجاد کند.

کمبود ویتامین D همچنین ممکن است علائمی مانند خستگی، کاهش اشتها، کاهش وزن و یبوست ایجاد کند.

*ویتامین B۱۲

کمبود B۱۲ می‌تواند علائمی مانند افسردگی، توهم و از دست دادن حافظه ایجاد کند.

از نظر جسمی، سطح پایین B۱۲ می‌تواند باعث بی‌حسی و سوزن سوزن شدن، همراه با زردی، درد مفاصل و تنگی نفس شود.

این ویتامین برای بسیاری از عملکردها از جمله تولید DNA، اعصاب و سلول‌ها لازم است.

*کمبود ویتامین E

ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، از بافت بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

گذشته از محافظت از سلول، یا شاید به دلیل آن، ویتامین E به داشتن خاصیت ضد پیری شناخته شده است.

این ویتامین به محافظت از سیستم عصبی کمک می‌کند.

یک علت بی‌حسی و گزگز این است که بدن مقدار کافی از این ویتامین ندارد و بنابراین در دست‌ها، پاها و انگشتان پا بی‌حسی و گزگز را تجربه می‌کنیم.

واقعیت تأسف آور این است که تعداد زیادی از افراد دچار کمبود مواد مغذی هستند.

این امر علی‌رغم این واقعیت است که غالب ما آنقدر خوش شانس هستیم که به مواد مغذی و تغذیه مناسب دسترسی داشته باشیم.

نه تنها یک رژیم غذایی متعادل به ما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشیم بلکه می‌تواند به طور موثری با بسیاری از اختلالات از جمله سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و چاقی مقابله کند.

از بسیاری جهات، بی‌حسی و احساس سوزن سوزن شدن نشانه کمبود مواد مغذی است.

متعاقباً، ضعف در سلامتی اغلب ناشی از انتخاب‌های بد رژیم غذایی و عدم فعالیت بدنی است؛ در واقع، بهبود این دو عامل سبک زندگی می‌تواند تفاوت بزرگی در شما ایجاد کند!