

هیپو کلسمی (Hypocalcaemia)

هیپو کلسمی در پزشکی به کمبود و پایین بودن غلظت سرمی کلسیم در خون اشاره دارد که بطور معمول کمتر از $1/2$ میلی مول بر لیتر یا ۹ میلی گرم بر دسی لیتر (رنج کمتر از $1/1$ میلی مول بر لیتر یا $4/5$ میلی گرم بر دسی لیتر برای کلسیم یونی) تعریف میگردد. حدود نیمی از کلسیم موجود در خون به پروتئینی مانند آلبومین باند میشود ولی کلسیم غیر باند شده به پروتئین (سدیم یونی) همانی است که بدن آن را باید در حد تعادل نگه دارد . این در حالیست که کمبود پروتئین در بدن موجب عدم صحت در میزان اندازه گیری شدن کلسیم خواهد شد و بنابراین در بیمار دارای کمبود پروتئین ، آزمایش میزان کلسیم دقیق را باید در اندازه گیری کلسیم یونی (کلسیم یونیزه) جستجو نمود.

دلایل بروز هیپو کلسمی :

افراد بسیاری ممکن است با بالا رفتن سن دچار هیپوکلسمی شوند . برخی از دلایل بروز بیماری کمبود کلسیم در بدن عبارتند از :

- عدم مصرف کلسیم کافی در طی مدت زمان طولانی ، به ویژه در دوران کودکی
- عدم مصرف غذاهای غنی از کلسیم
- برخی از عوامل ژنتیکی
- مصرف داروهایی که ممکن است جذب کلسیم را کاهش دهد
- سطوح پانین ویتامین D ، که جذب کلسیم را سخت تر میکند.
- نارسائی کلیه
- هیپرفسفاتمی (مقدار زیاد فسفر در خون)
- تغییرات هورمونی ، به ویژه در زنان

علائم هیپو کلسمی :

- ناخنهای ضعیف و شکننده
- شکستگی آسان استخوان ها
- بی حسی و گزگز در دستها ، پاها ، و صورت
- افسردگی
- گیجی یا از دست دادن حافظه
- گرفتگی عضلات

عوارض احتمالی هیپوکلسمی :

- شکستگی استخوانهای بدن

- شکستگی ستون فقرات
- مشکل در راه رفتن
- بروز بیماری استنوپروز (پوکی استخوان)

آموزشهای خود مراقبتی :

استفاده از غذاهای پرکلسیم مانند محصولات لبنی کم چرب یا بدن چربی
استفاده از سبزیجات غنی از کلسیم مانند کلم
استفاده از نور خورشید و تخم مرغ
چک کلسیم خون در دوران یانسیگی و قبل از آن برای بانوان

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲
فهرست منابع:

- پرستاری داخلی و جراحی برونر سوادارت
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: Www.alihospital.ir