

كيفية التعامل مع نقص الكالسيوم عند الأطفال نصائح وإرشادات مهمة



الأحد 31 ديسمبر 2023 07:50 م

يحتاج جسم الطفل إلى العديد من العناصر الغذائية الأساسية لينمو بشكل صحي وسليم والكالسيوم من أهم العناصر الغذائية التي يجب أن يحصل عليها طفلك بالكمية اليومية الموصى بها حيث أنه مهم للحفاظ على صحة العظام و الأسنان ونقصان مستويات الكالسيوم في الجسم يؤدي للعديد من المشاكل الصحية، وفي هذه المقالة سنوضح لكم أعراض و أسباب نقص الكالسيوم عند الأطفال .

أهمية معدن الكالسيوم للأطفال

الكالسيوم ضروري للحفاظ على الأداء الصحي و السليم للعضلات . يساعد الكالسيوم على تنمية العظام و الحفاظ على كتلة وقوة العظام حيث أن الكتلة العظمية المناسبة في مرحلة البلوغ هي نتيجة تناول كمية الكالسيوم المناسبة من الطفولة إلى المراهقة . تقوية الأسنان و الحفاظ عليها . النمو السليم وزيادة كتلة جسم الطفل وزيادة وزن الطفل خلال عامه الأول . الكالسيوم ضروري للجهاز العصبي و القلب .

نقص الكالسيوم عند الأطفال

إن نقص الكالسيوم في نظام الطفل الغذائي يؤدي إلى نقص مستويات الكالسيوم في جسمه وهذا يعرف بنقص الكالسيوم وهي حالة صحية تطلب المزيد من العناية و الاهتمام لتجنب إصابة الطفل بأي أعراض جانبية أو مضاعفات صحية .

أسباب نقص الكالسيوم عند الأطفال

بالنسبة للأشخاص البالغين يمكن أن يكون نقص الكالسيوم لديهم ناتج عن عدم كفاية الكالسيوم في نظامهم الغذائي بالنسبة للأطفال يمكن أن تشمل الأسباب الشائعة لنقص الكالسيوم لديهم على الآتي : نقص نسبة الأوكسجين أثناء الولادة . إذا كانت الأم مصابة بعرض السكري فمن المحتمل أن يكون لدى الطفل مستويات أقل من الكالسيوم في جسمه . بعض أنواع الأدوية مثل الجنتاميسين تقلل من مستويات الكالسيوم في جسم الطفل وتؤدي أيضاً إلى نقص مستويات الكالسيوم في الدم .

إذا كان الطفل يتناول حليب صناعي أو حليب بقري غني بالفوسفور قد يؤدي ذلك إلى نقص مستويات الكالسيوم في الدم . نقص مستويات المغنسيوم في الجسم .

نقص مستويات فيتامين (د) تقلل من مستويات الكالسيوم في الجسم حيث يعزز فيتامين (د) من امتصاص الكالسيوم في الجسم . في حالات نادرة قد يكون الطفل مصاب بمتلازمة جورج (DGS) وهو خلل في الكروموسوم رقم 22 من 23 .

قصور الغدة الدرقية الخلقي قد يؤدي إلى انخفاض مستويات الكالسيوم في الدم .

إذا كانت الأم أثناء فترة الحمل تعاني من نقص فيتامين (د) أو نقص مستويات الكالسيوم فمن المحتمل أن يُصاب الطفل بنقص الكالسيوم أيضاً عند الولادة .

الأطفال المبتسرين أكثر عرضة للإصابة بنقص الكالسيوم في الدم .

أعراض نقص الكالسيوم عند الأطفال

الأرق

العصبية

الارتعاش

التشنجات العضلية

آلام العضلات

الارتعاش
حركات اهتزاز الأطراف
النوبات
انخفاض معدل ضربات القلب
التشنجات
انخفاض ضغط الدم
دفع اللسان
ارتعاش اللسان و الشفاه
رفرقة العين وعدم وضوح الرؤية
انخفاض مستويات ضغط الدم
النوبات وذلك نتيجة لانخفاض إمداد المخ بالكمية الكافية من الأكسجين
الكساح وتقوس الرجلين في الأطفال الأكبر سناً مما يؤثر على النمو الطبيعي للطفل وحركته
فقدان في الشهية وعدم القدرة على تناول الطعام
عدم القدرة على النشاط والحركة
فقدان في الوزن
فقدان الوعي المتكرر دون سبب
ضعف وتكسر الأظافر وقد يظهر عليها بعض البقع
جفاف البشرة و الشعر
عدم القدرة على الإدراك و التركيز

علاج نقص الكالسيوم عند الأطفال

إدراج الأطعمة الغنية بالكالسيوم في نظامهم الغذائي بانتظام (الأطفال الأكبر سناً) كالحليب ومنتجاته والخضروات الورقية كالسبانخ و الكرفس والمكسرات وحليب الصويا والبيض وبذور السمسم و الفواكه الحمضية كالبرتقال و الليمون و الجوافة .
تعريض الطفل لأشعة الشمس يومياً لمدة ربع ساعة مع كشف رجل وذراع الطفل حيث تساعد هذه العملية على زيادة مستويات فيتامين (د) في جسمه وزيادة امتصاص الكالسيوم أيضاً .
تعد الرضاعة الطبيعية من أفضل الطرق الطبيعية التي تمنع نقص مستويات الكالسيوم لدى الأطفال الرضع .
قد يصف الطبيب بعض المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين (د) و العناصر الغذائية الأخرى التي يحتاج لها الطفل لكي تعوضه عن انخفاض مستويات الكالسيوم في الجسم .
إذا كان الطفل يعاني من نقص الكالسيوم في الدم الخلقي بدون أعراض يُنصح الأطباء باستخدام مكملات حليب خاصة تحتوي على الكالسيوم بشكل أساسي .

طريقة تشخيص نقص الكالسيوم عند الأطفال

يقوم الطبيب بإجراء مجموعة من التحاليل و الفحوصات للتأكد من نقص الكالسيوم لدى الطفل ، حيث يقوم بفحص نسبة الكالسيوم و الفوسفور و المنغنيز والبروتين في الدم ، وقياس وفحص وظائف الكلى ، وعمل تحليل بول لمعرفة تركيز الكالسيوم والكيرياتينين و الفسفور .
وفي حالة قصور الغدة الدرقية يطلب الطبيب إجراء فحص لقياس نسبة هرمون الغدة الدرقية ، وفحص نسبة فيتامين (د) أيضاً .