

## دلایل افزایش و کاهش پتاسیم خون

پتاسیم یک عنصر شیمیایی خون است که برای کارکرد درست سلول های عصبی و عضلانی مخصوصا سلول های عضلات قلب احتیاج است. گاهی وقتها مقدار پتاسیم بالاتر و یا پایین تر از اندازه نرمال می شود. در این بخش علت های بالا و پایین بودن پتاسیم خون را برایتان می گوئیم. میزان طبیعی پتاسیم خون برابر با 3.6 تا 5.2 میلی مول در لیتر است.

اگر میزان پتاسیم خون بالاتر از 7 میلی مول در لیتر و یا کمتر از 2.5 میلی مول در لیتر باشد، خطرناک است و نیاز فوری به درمان پزشکی دارد.

### علل افزایش پتاسیم خون

در اغلب موارد، مشاهده میزان بالای پتاسیم خود در برگه آزمایش خون، نشان دهنده افزایش پتاسیم بدن نیست، بلکه پاره شدن سلول های خونی هنگام گرفتن خون از رگ فرد، باعث ورود پتاسیم این سلول ها به خون شده و به اشتباه میزان پتاسیم خون را زیاد نشان می دهد.

در حالیکه در واقع اینطور نیست. چنین مواقعی مجددا یک نمونه خون دیگر از فرد گرفته می شود.

شایع ترین علت افزایش واقعی پتاسیم خون مربوط به بیماری های کلیوی است.

*علل افزایش پتاسیم خون عبارتند از:*

بیماری آدیسون

بیماریهای مزمن کلیه

نارسایی حاد کلیه

افرادی که مصرف زیاد الکل دارند

پدیده رابدومیولیز ، در افرادی که به اعتیاد شدید مواد مخدر مبتلا هستند. پدیده رابدومیولیز به این شکل است که مواد مخدر باعث شکستن و تجزیه فیبرهای عضلات که باعث آزاد سازی پتاسیم به جریان خون می شود.

تخریب گلبول های قرمز در اثر جراحی یا سوختگی.

-بازدارنده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتنسنین

دیابت نوع یک

-مصرف بیش از حد مکمل پتاسیم

شایع ترین علت کاهش پتاسیم خون ، دفع بیش از حد پتاسیم از طریق ادرار در اثر مصرف داروهای دیورتیک می باشد.

داروهای دیورتیک معمولا باعث افزایش ادرار در افراد می شود.

معمولا وقتی پزشک برای تشخیص بیماری فعلی شما و یا کنترل داروهای مصرفی تان، آزمایش خون برایتان می نویسد، میزان بالای پتاسیم خون معلوم می شود.

برای کاهش پتاسیم خون بایستی علت زمینه ای آن برطرف شود؛ مثلا داروهایی که باعث افزایش آن می شوند، توسط پزشک تعویض شوند و یا بیماری مسبب آن درمان شود.

در برخی موارد، نیاز به دیالیز و یا داروهای اورژانسی دارید.

افزایش پتاسیم خون خطرناک است و می تواند باعث بروز مشکلات زیر شود:

-خستگی عضلات

-احساس ضعف

آریتمی یا ضربان غیر طبیعی قلب

-فلج شدن

-حالت تهوع

### مواد غذایی حاوی پتاسیم

سیب زمینی - رب گوجه فرنگی - برگ چغندر - حبوبات - ماست - صدف - آلو- آب هویج - ماهی - دانه سویا  
-موز - شیر - آب پرتغال

### علل کاهش پتاسیم خون

شایع ترین علت کاهش پتاسیم خون، دفع بیش از حد پتاسیم از طریق ادرار در اثر مصرف داروهای دیورتیک.

اسهال یا استفراغ و یا هر دو نیز باعث افزایش دفع پتاسیم از بدن شده که به شکل دفع از مجرای گوارشی است

به ندرت کاهش پتاسیم خون به علت دریافت کم آن از طریق غذاهاست.

علل کاهش پتاسیم خون عبارتند از:

-بیماری مزمن کلیه

-کتواسیدوز دیابتی

-اسهال

-مصرف بیش از حد الکل

-مصرف زیاد ملین ها (داروها و موادغذایی ملین)

-تعریق بیش از حد

-کمبود اسیدفولیک در بدن

-مصرف داروهای دیورتیک (ادرار آور)

-مصرف برخی آنتی بیوتیک ها

-استفراغ

در بیشتر موارد، موقع انجام آزمایش خون برای یک بیماری و یا به دلیل مصرف داروهای دیورتیک، میزان کم پتاسیم خون معلوم می شود.

علائم کاهش پتاسیم خون عبارتند از:

-ضعف

-یبوست

-خستگی

-گرفتگی عضلات

بی‌نظمی ضربان قلب (آریتمی)، نگران‌کننده‌ترین عارضه کاهش پتاسیم خون است، به خصوص در کسانی که بیماری قلبی هم دارند.

برای افزایش پتاسیم خون بایستی علت زمینه‌ای آن برطرف شود؛ مثلاً داروهایی که باعث کاهش آن می‌شوند، توسط پزشک تعویض شوند و یا بیماری مسبب آن درمان شود.

درمان کاهش پتاسیم خون، به علت زمینه‌ای آن بستگی دارد و می‌تواند شامل مصرف مکمل پتاسیم باشد. ولی به یاد داشته باشید که هرگز به‌طور خودسرانه و بدون مشورت با پزشک، از مکمل پتاسیم استفاده نکنید.

منبع: مجله اینترنتی آزمایشگاه مثبت