

## الفصل السابع

### آلام الساقين والمعص العضلي

إذا كنت ممن يعانون من تشنجات وآلام الساقين عند الذهاب للفراش ، فعليك بتدفئة قدميك ( بلبس الجوارب ) ، وإبعاد مصادر تيارات الهواء الباردة المسلطة عليها ( كالمكيّف مثلاً ) ، ورفعها عن مستوى سطح الجسم عند النوم إذا كنت مصاباً بالدوالي . .

ويصف بعض الأطباء ٤٠٠ - ٨٠٠ وحدة يومياً من الفيتامين E لمعالجة معص<sup>(١)</sup> العضلات الليلي هذا ولكنه بلا فائدة مؤكدة .

وكثيراً ما يحدث هذا المعص بعد التمارين العضلية الشديدة خصوصاً في الجو الحار نتيجة فقدان الملح والبوتاسيوم والمغنيزيوم . ويمكن إزالة الأعراض بتناول الملح أو السوائل الغنية بالأملاح المختلفة ، ( أشربة الرياضيين كافية ) . انظر الجدول ٣٧ ، ٣٨ .

ولابد من استشارة الطبيب إذا كنت موضوعاً على حمية ناقصة الملح لسبب من الأسباب ، كارتفاع الضغط الشرياني .

ويمكن أن يحدث المعص العضلي عند الذين يعالجون بالديال الدموي<sup>(٢)</sup> نتيجة فقدان عنصر المغنيزيوم ، فيجب أن يتحقق الوارد اليومي منه ( ٣٥٠ ملغ

---

(١) تسمى آلام حركة الأمعاء « بالمعص » ، وآلام العضلات الحمراء المخططة ( كالربلنين ) « بالمعص » .

(٢) أي غسل الدم بتطبيق الكلية الصناعية .

للرجال ، ٢٨٠ ملغ للنساء ) ، وللمدرات فعل مشابه ، عليك أن تأخذ ضعف الكمية المطلوبة يومياً ، بتناول الأغذية الغنية بالمغنيزيوم كالبذور والمكسرات ولب الحنطة والبقوليات والدبس الأسود ، والخضار الغامقة الأوراق . . ومسحوق الكاكاو والشوكولا . .

ولما كانت الأمعاء لا تمتص من المغنيزيوم إلا نصف الوارد لها فإنه يمكنك تناول حبوب أكسيد المغنيزيوم الحاوية على ٣٠٠ - ٣٢٥ ملغ بجرعتين أو حبة وحيدة من عيار ٨٠٠ ملغ .

والعلامة التي تستدل عليها من حدوث جرعة عالية منه هي حدوث الإسهال .

وإذا كنت ممن يتناولون المُدِرَّات لسبب ما ، فعليك بتناول الملح بمقدار ٢ غ يومياً وعصير البرتقال والموز يومياً لتتقي نقص البوتاسيوم الذي يمكن أن تحدثه .

وهناك حبوب جاهزة بعيار ٨٠٠ ملغ يمكن تناولها بعد الطعام لتعويض الخسارة الكبيرة منه .

قد تشعر الحامل بمغصٍ الساقين في النصف الثاني من فترة الحمل خصوصاً إذا كانت عديدة الولادات وتجاوزت سن الثلاثين . وتديرها سهل وذلك بتناول الأغذية الغنية بالمغنيزيوم .

ولا يعطى المغنيزيوم كمعالجة إعاضة أثناء الحمل لأنه قد يؤدي الجنين ، وقد يكون المعص نتيجة نقص الكالسيوم وزيادة الفوسفور في الحمية الغذائية ( اللحم أغنى مصادر الفوسفور ) .

( الجدولان ١ ، ٣٠ يبينان العناصر الغنية بالكالسيوم والفوسفور ) .

وإذا ظهر المعص بعد إصابة درقية ( كقصور الدرقية أو فرط نشاطها ) أو بعد استئصال أورام الدُرِّيقات فقد ينقص الكالسيوم مسبباً ذلك الألم ، وعندئذ يجب استشارة الطبيب حول ذلك .

❖ ❖ ❖