

6 أعراض لنقص فيتامين E لا تتجاهلها



الجمعة 25 يوليو 2025 08:00 م

فيتامين E والمعروف باسم فيتامين "هـ" هو مضاد أكسدة أساسي لصحتك العامة، حيث يلعب دورًا رئيسيًا في الوقاية من الأمراض، وهو ضروري للوظائف الكيميائية الحيوية، ويحمي خلايا الجسم من التدهور، كما يقوي فيتامين هـ جهاز المناعة والجلد والعينين، ومع ذلك، فهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، وهناك بعض أنواع الأمراض أو نقص التغذية التي قد تُسبب نقص فيتامين هـ، حيث يسبب هذا النقص مجموعة من الأعراض، بعضها طفيف وبعضها مُدمر، وإليك 6 علامات تُشير إلى نقص فيتامين E في الجسم، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

فيما يلي 6 أعراض لنقص فيتامين E لا تتجاهلها:

ضعف العضلات

يُعد هذا من أكثر أعراض نقص فيتامين E شيوعًا وظهورًا، ويُعد هذا الفيتامين بالغ الأهمية للحفاظ على سلامة أنسجة العضلات من خلال حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي، كما يُساهم انخفاض مستويات فيتامين E في جعل خلايا العضلات عرضة للتلف، مما يؤدي إلى الضعف والتعب والتشنجات

ضعف التنسيق والتوازن (الترنح)

فيتامين E ضروري للحفاظ على صحة الأعصاب، وخاصةً الأعصاب المسؤولة عن الحركة والتنسيق، ونقصه قد يُسبب تلفًا في الجهاز العصبي، ويُسبب أعراضًا تُشبه أعراض الترنح، تتمثل في فقدان التوازن والتنسيق، ويعجز المريض عن المشي باستقامة، وقد يُعانون من حركات خرقاء، أو صعوبة في التنسيق الحركي الدقيق، مثل ربط أزرار القميص، ويعود ذلك إلى تدهور بعض الخلايا العصبية في المخ والجهاز العصبي المحيطي، وفي المراحل المتقدمة، قد تُشبه هذه الأعراض أمراضًا عصبية، ويجب إجراء التشخيص الدقيق

خدر ووخر

يُعد الاعتلال العصبي المحيطي أحد المظاهر العصبية الأخرى لنقص فيتامين E، حيث يُسبب خدرًا أو وخزًا أو حرقًا في اليدين والقدمين والذراعين والساقين، وتظهر الأعراض نتيجة تلف الأعصاب الناتج عن غياب الحماية المضادة للأكسدة التي يُوفرها فيتامين E، وقد يتفاقم هذا النوع من الإصابات، مما يُعطل الشعور بالحرارة أو البرد أو الألم، مما قد يزيد من خطر الإصابة، وإذا استمرت هذه الأحاسيس أو تفاقمت، يُنصح باستشارة الطبيب

ضعف البصر

فيتامين E ضروري أيضًا لصحة العين، وقد يؤدي نقصه إلى تلف شبكية العين وهيكلها الأخرى، وقد يتبع ذلك مشاكل في الرؤية، وجميع هذه الأعراض تُعد علامات تحذيرية محتملة في المراحل المبكرة، مثل عدم وضوح الرؤية، وصعوبة التركيز، أو حساسية الضوء، وقد يؤدي النقص المزمن إلى حالات أكثر خطورة، مثل تنكس الشبكية، والذي قد يصبح غير قابل للعلاج إذا تم منعه، وصحيح أن فقدان البصر قد يكون ناتجًا عن أسباب متعددة، إلا أنه عند اقترانه بعلامات نقص أخرى، قد يكون علامة على وجود مشكلة في التغذية

مضاعفات الجهاز المناعي

يُساعد فيتامين E جهاز المناعة بجعل الجسم أكثر استجابةً لمقاومة العدوى، ويُصاب الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين E بالمرض كثيرًا أو يستغرقون وقتًا طويلًا للتعافي من العدوى العادية، مثل نزلات البرد والأنفلونزا والجروح، وهذا مهم بشكل خاص لكبار السن، الذين هم أكثر عرضة لنقص فيتامين E، وقد يكون لديهم بالفعل ضعف في جهاز المناعة، وقد يكون الأطفال الذين يعانون من نقص هذا الفيتامين أكثر عرضة لالتهابات الجهاز التنفسي وأمراض أخرى

جفاف الجلد أو مشاكل الشعر

فيتامين E، وهو مضاد للأكسدة، ضروري لصحة البشرة والشعر، ونقصه يؤدي إلى جفاف الجلد وتقشره، أو تقصف الشعر وتساقطه، وقد يصبح الجلد خشبًا أو ملتهبًا، ويتأخر التئام الجروح بسبب عدم تجديد الخلايا وإصلاحها

طرق علاج نقص فيتامين E:

على الرغم من أن معظم الناس يستخدمون فيتامين E موضعيًا من خلال تطبيق الكريمات أو الزيوت، إلا أن النقص الداخلي يتطلب تعويضًا غذائيًا أو تناول مكملات غذائية، ويمكن إدراج بعض الأطعمة الغنية بفيتامين E أن تعالج هذا النقص، مثل اللوز وبذور دوار الشمس والسبانخ والأفوكادو، وإضافتها في نظامك الغذائي بانتظام

