**Bộ Y tế**

**7 dấu hiệu cảnh báo cơ thể thiếu canxi**

BS Cẩm Tú13:19 08/05/2017

**Thiếu canxi có thể khiến cơ thể gặp nhiều vấn đề sức khỏe như loãng xương, mật độ xương thấp… Dưới đây là những biểu hiện thiếu canxi bạn không nên bỏ qua:**

*BS. Võ Thị Ngọc Thoại, nguyên giảng viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ khuyến cáo về cách phòng và chữa trị bệnh thiếu canxi ở trẻ em hiệu quả trong chương trình Alô Bác Sĩ do Đài TH TP Cần Thơ thực hiện. (Nguồn: Youtube).*

Lượng canxi thích hợp là cần thiết để xương, cơ và dây thần kinh hoạt động tốt. Mặt khác, thiếu canxi có thể khiến cơ thể gặp nhiều vấn đề sức khỏe như loãng xương, mật độ xương thấp… Trong một số trường hợp nặng, nó có thể dẫn tới những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như bệnh tim, viêm khớp….Dưới đây là những biểu hiện thiếu canxi bạn không nên bỏ qua:

**1. Co thắt cơ**

Co thắt cơ là một trong những dấu hiệu rõ nhất cho thấy cơ thể bị thiếu canxi. Co thắt cơ, tiếp theo là chuột rút hoặc đau luôn là những dấu hiệu cho thấy lượng canxi trong cơ thể thấp.

**2. Giảm trí nhớ**

Thiếu canxi trong cơ thể dẫn tới giảm trí nhớ. Điều này xảy ra vì lượng canxi thấp trong cơ thể thấp có ảnh hưởng tiêu cực tới hoạt động của hệ thần kinh.

**3. Tê hoặc ngứa ran**

Những người bị thiếu canxi trong cơ thể thường phàn nàn tê hoặc ngứa ran ở ngón tay. Điều này xảy ra vì lượng canxi thấp khiến dây thần kinh và cơ yếu và dễ bị kích thích.

**4. Trầm cảm**

Thiếu canxi có thể ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần. Lượng canxi thấp cũng có liên quan tới trầm cảm và suy nghĩ lo âu.

**5. Mệt mỏi**

Thiếu canxi trong cơ thể ảnh hưởng tới sức khỏe tinh thần và thể chất. Những người bị thiếu canxi dễ cảm thấy mệt mỏi cấp và thường hay bị ốm.

**6. Yếu và giòn móng tay**

Khi cơ thể bị thiếu canxi, móng tay trở nên yếu, giòn, dễ gãy.

**7. Chán ăn**

Những người bị thiếu canxi thường buồn nôn và chán ăn. Cảm giác no không muốn ăn không nên bị coi nhẹ vì nó có thể là triệu chứng tiềm ẩn của bệnh.

Nguồn: *Suckhoedoisong.vn*