

**Dr.Sunita Kumari(Guest Assistant Professor)**

Dept.of Home Science,SNSRKS College Saharsa

B.A.Part-1

**Q:- कैल्शियम की कमी होने वाले रोगों तथा कैल्शियम की कमी के कारण का वर्णन करें।**

**कैल्शियम की कमी से होने वाले रोग और बीमारी :**

- **रिकेट्स (सूखा रोग) –**  
सूखा रोग में हड्डियां इतनी नरम और इतनी लचकदार हो जाती हैं कि वह मुड़ने लगती हैं। इससे "नॉक नीज" (Knock Knees), "बो लेग" (Bowed Legs), पीठ टेढ़ी हो जाना, टखने और कलाईयों का आकार बढ़ना, छाती संकुचित होना, माथा बाहर की तरफ उभड़ जाना, खोपड़ी की हड्डियां नरम होना और जोड़ों के बीच की जगह अधिक हो जाना जैसी समस्याएं हो जाती हैं।
- **ओस्टियोपोरोसिस –**  
इस रोग में हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और बार-बार टूटने लग जाती हैं। क्योंकि जब खून में कैल्शियम की कमी होती है, तो कैल्शियम की आपूर्ति करने के लिए शरीर हड्डियों से कैल्शियम को खींचने लग जाता है जिससे हड्डियों में ये उपरोक्त समस्याएं होने लगती हैं।
- **टेटनी (Tetany) –**  
खून में कैल्शियम का स्तर बहुत कम होने से टेटनी रोग हो सकता है। इसमें नसों की गतिविधि अत्याधिक बढ़ जाती है जिस कारण मांसपेशियों में संकुचन आने लगता है। इसके लक्षणों में उंगलियों, अंगूठों या होठों पर झुनझुनी, बाहों तथा टांगों में सुन्नपन आदि से लेकर गंभीर मांसपेशियों में ऐंठन व गांठ हो सकती है। अति गंभीर मामलों में मौत तक हो सकती है।
- **ओस्टियोमेलालासिया (Osteomalacia) –**  
यह रोग हड्डियों को नरम बना देता है जिससे हड्डियों में फ्रैक्चर आने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। इसके लक्षणों में रीढ़ की हड्डी व हाथों-पैरों में विकृति होना और गठिया रोग जैसा दर्द महसूस होना आदि शामिल होता है।
- **रुमेटाइड अर्थराइटिस –**  
रुमेटाइड अर्थराइटिस एक स्व-प्रतिरक्षित रोग होता है जो ऊतकों में क्षति और जोड़ों में दीर्घकालिक सूजन, जलन व लालिमा पैदा करने का कारण बनता है। इससे सूजन के साथ-साथ जोड़ों में गंभीर दर्द भी होता है।

### कैल्शियम की कमी के लक्षण:

किसी भी बीमारी के लक्षण होते हैं इसलिए अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखें तो आपको डॉक्टर द्वारा हेल्थ चेकअप करवा लेना चाहिए। जिससे आप कैल्शियम की कमी को बढ़ने से रोक सकते हैं।

- **उंगलियों में झनझनाहट होना:** कैल्शियम की कमी का प्रमुख लक्षण उंगलियों में झनझनाहट होना है।  
ऐसी स्थिति में आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।
- **मांसपेशियों में ऐंठन होना:** यदि लोगों को मांसपेशियों में ऐंठन होता है, तो उन्हें इसे नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए क्योंकि यह कैल्शियम की कमी का लक्षण है।
- **थकावट महसूस होना:** किसी काम या एक्टिविटी करने के बाद थकावट होना बहुत आम बात है, लेकिन अगर आपको थोड़ा-सा काम करने पर भी थकान होती है तो यह चिंताजनक बात है। यह शरीर में कैल्शियम की कमी का भी संकेत हो सकता है।
- **भूख ना लगना:** कैल्शियम की कमी का एक लक्षण भूख ना लगना भी है।
- **नाखून का कमजोर होना या निकलना:** अगर आपके नाखून कमजोर हैं तो आपको कैल्शियम की कमी होने का खतरा ज्यादा है। ऐसे लोगों को अपने नाखूनों का ध्यान रखना चाहिए।
- **निगलने में कठिनाई होना:** वैसे तो, निगलने में कठिनाई होने को गले में खराश या जुखाम मान लिया जाता है, लेकिन कई बार यह कैल्शियम की कमी का भी लक्षण हो सकता है।

### कैल्शियम की कमी के कारण :

कैल्शियम की कमी के मुख्य कारण:

- **खून में प्रोटीन स्तर का कम होना:** कैल्शियम की कमी का प्रमुख कारण खून में प्रोटीन स्तर का कम होना है। यह तब होता है, जब किसी व्यक्ति के शरीर में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन नहीं जा पाता।

- **अच्छी तरह से भोजन ना करना:** आजकल हम हमारी जिंदगी में बहुत व्यस्थ रहते हैं जिस वजह से हम अच्छे से खाना नहीं खा पाते। जिससे कई तरह की बीमारियाँ हो सकती हैं। अतः अच्छी तरह से भोजन न करना भी कैल्शियम की कमी का कारण बन सकता है।
- **दवाइयों का साइड इफेक्ट्स हो जाना:** कैल्शियम की कमी दवाइयों के साइड इफेक्ट की वजह से भी हो सकती है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क में रहें।
- **होर्मोन का असामान्य तरीके से बदलना:** किसी इंसान में अगर हॉर्मोन आसामान्य तरीके से बदल रहे हैं तो उन्हें कैल्शियम की कमी का खतरा ज्यादा रहता है।
- **जेनेटिक कारण होना:** कैल्शियम की कमी अगर आपके परिवार में पहले से किसी को हो रही है तो यह आपको भी हो सकती है।