

کمبود این ویتامین خطر ابتلا به تکرر ادرار را افزایش می دهد

9 مهر 1404

پژوهشی تازه نشان می دهد کمبود منیزیم می تواند خطر ابتلا به مثانه بیش فعال و تکرر ادرار را افزایش دهد.

پژوهشگران چینی در مطالعه ای تازه به نتیجه ای غیرمنتظره رسیده اند. آنان دریافتند کمبود منیزیم در بدن می تواند احتمال ابتلا به مثانه بیش فعال (OAB) را افزایش دهد؛ اختلالی که با تکرر و فوریت در دفع ادرار شناخته می شود و زندگی روزمره را به شدت تحت تأثیر قرار می دهد.

این تحقیق بر پایه داده های بیش از ۲۸ هزار فرد بزرگسال آمریکایی انجام شد که طی سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۸ در قالب «بررسی ملی سلامت و تغذیه» (NHANES) گردآوری شده بود. یافته ها در نشریه Scientific Reports منتشر شده است.

بهداشت نیوز نوشت: محققان برای سنجش وضعیت افراد، شاخصی با عنوان «شاخص تخلیه منیزیم» (MDI) محاسبه کردند و آن را با علائم مثانه بیش فعال مقایسه نمودند. نتایج نشان داد به ازای هر واحد افزایش در این شاخص، خطر ابتلا به OAB حدود ۹ درصد بیشتر می شود. همچنین کسانی که در رده متوسط و بالا از نظر کمبود منیزیم قرار داشتند، به ترتیب ۱۷ و ۲۰ درصد بیش از افراد با سطح پایین کمبود، با مشکل تکرر ادرار روبه رو بودند.

جالب اینکه این ارتباط در میان زنان، افراد چاق، افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله و غیرسیگاری ها پررنگ تر بود. به گفته پژوهشگران، حتی پس از در نظر گرفتن عواملی مانند سن، سبک زندگی و بیماری های زمینه ای، همچنان رابطه معناداری میان کمبود منیزیم و بروز مثانه بیش فعال باقی ماند.

به اعتقاد نویسندگان، این یافته ها نشان می دهد که منیزیم نقشی مهم تر از آنچه تاکنون تصور می شد در سلامت دستگاه ادراری ایفا می کند و کمبود آن می تواند عاملی خطرزا در بروز اختلالات ادراری باشد. از این رو، توجه به رژیم غذایی و تأمین کافی منیزیم - که در منابعی مانند مغزها، حبوبات، سبزیجات برگ سبز و غلات کامل وجود دارد - می تواند راهکاری ساده برای کاهش احتمال بروز این مشکل آزاردهنده باشد.