

9 أعراض تدل على نقص فيتامين "ك" ... لا تتجاهلها

2 سبتمبر، 2025



رغم أن فيتامين «ك» لا يحظى بشعبية كبيرة مثل فيتامين «سي» أو «د»، إلا أنه يلعب دوراً أساسياً في صحة الجسم. فهو لا يساهم فقط في تجلط الدم بشكل طبيعي، بل يساعد أيضاً على توجيه الكالسيوم إلى العظام بدلاً من تراكمه في الشرايين، مما يقي القلب ويقوي العظام.

وتوضح خبيرة التغذية الأميركية ماشا ديفيس أن هناك نوعين رئيسيين من فيتامين «ك»:

فيتامين ك1 الموجود في الخضروات الورقية مثل السبانخ والكرب والبروكلي، والذي يعزز تجلط الدم.

فيتامين ك2 الموجود في أطعمة مثل صفار البيض والكبد، وهو مسؤول عن تثبيت الكالسيوم في العظام ومنع تراكمه في الشرايين.

تشير ديفيس إلى أن النقص الحاد في فيتامين «ك» نادر بين البالغين الأصحاء، لكن النقص الطفيف أكثر شيوعاً بسبب بعض الأدوية، مشاكل الجهاز الهضمي، أو القيود الغذائية. وتكون العلامات المبكرة للنقص خفية وسهلة الخلط مع أعراض أخرى، لذا من المهم التعرف عليها مبكراً.

وأبرزت ديفيس 9 علامات تدل على نقص فيتامين «ك»:

كدمات متكررة وغير مبررة.

نزيف حاد خلال الدورة الشهرية.

بقع دموية صغيرة تحت الأظافر.

نزيف اللثة أثناء تنظيف الأسنان.

وجود دم في البراز أو البول.

نزيف مفرط من جروح بسيطة.

هشاشة العظام أو كسور متكررة بسبب نقص «ك2».

تكلس الأنسجة الرخوة مثل الشرايين والكلى.

إرهاق وضعف مستمر بسبب النزيف الطفيف أو سوء استخدام الكالسيوم.

للحصول على كميات كافية من فيتامين «ك»، تنصح ديفيس بتناول أطعمة غنية بـ «ك1» كالسبانخ والبروكلي، ومصادر «ك2» مثل صفار البيض والكبد. وإذا لم تكن هذه الأطعمة ضمن النظام الغذائي، يمكن اللجوء إلى المكملات الغذائية التي تحتوي على النوعين.

وتضيف ديفيس: «إذا كنت قلقاً من نقص فيتامين «ك»، فاطلب من طبيبك فحص مستوياته. بفهم الفرق بين «ك1» و«ك2» وإجراء تعديلات بسيطة في نظامك الغذائي أو المكملات، يمكنك حماية عظامك وقلبك وصحتك بشكل عام على المدى الطويل».