

بافت‌ها می‌شود و به دنبال آن آسیب‌های زیادی در بافت‌ها ایجاد می‌شود. از هر ۳۰ هزار نفر، یک نفر به این بیماری مبتلاست. در این بیماری کبد مس را به خون یا صفرا ترشح نمی‌کند. علائم اولیه این بیماری شامل: آسیب مغزی، رعشه، سردردهای شدید، ناتوانی در صحبت کردن، عدم هماهنگی و جنون است. سطوح پایین مس در خون، سطوح بالای مس در مغز، چشم‌ها و کبد موجب سیروز کبدی می‌شود. **مس در خدمت تندرستی انسان**

پروتئین‌های غذایی را هضم کنند. مسمومیت با مس در کودکان با بیش‌فعالی، اختلالات یادگیری مانند اختلال خواندن و نوشتن، اختلال نقص توجه و عفونت گوش در ارتباط است. از دیگر علائم مسمومیت مس که با روانشناسی در ارتباط است می‌توان به علائم اوتیسم (مثل افسردگی، توهم، بی‌خوابی، پارانوئید، تغییرات شخصیت، جنون) و علائم اسکیزوفرنی (مانند تحریک‌پذیری زیاد، عدم آگاهی و درک نسبت به حواس پنجگانه و زمان) اشاره کرد.

- سطوح پایین مس موجب خفگی سلول‌ها و فقدان اکسیژن در آنها می‌شود.
علائم کمبود مس:
کمبود مس منجر به بروز موارد زیر می‌شود:
- تهی‌سازی و تخلیه اکسیژن در سلول‌ها؛
- کاهش HDL کلسترول (کلسترول خوب)؛
- مشکلات پوستی؛
- التهاب قوزک پا؛
- کم‌خونی؛
- کم شدن آنسفالین‌های مغزی؛
- توهم‌های شنوایی؛
- افسردگی.

علائم مسمومیت:
موارد مسمومیت از مس نادر هستند، اما وجود دارند. مصرف اضافی مس منجر به تخریب کبد می‌شود. دریافت مکمل مس بیشتر از ۳ میلی‌گرم در روز، می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند. مقادیر ۱۰ میلی‌گرم در روز در طی چندین هفته ممکن است منجر به بروز علائم مسمومیت از قبیل ضعف و تهوع گردد.

مسمومیت مزمن در طی چندین سال می‌تواند سبب کاهش وزن، فشار خون بالا (عدم تحمل نمک)، از دست دادن توانایی دفع پتاسیم و در نتیجه اسپاسم‌های ماهیچه‌ای شبانه می‌شود. به طوری که دانشمندان اظهار داشته‌اند، بیشتر این علائم ناشی از تداخل مس و روی و جلوگیری از جذب روی در نتیجه مسمومیت با مس می‌باشد.

افراد مبتلا به بیماری ارثی ویلسون (عدم توانایی ژنتیکی ساخت سرلوپلاسمین)، افراد مبتلا به نوعی از بیماری شیزوفرنی و کودکان در معرض خطر بالای مسمومیت از مس قرار دارند. لوله‌کشی آب از جنس مس می‌تواند مقادیر فراوانی مس خصوصاً به افرادی که آب زیاد می‌نوشند و کودکانی که شیر خشک مصرف می‌کنند، برساند.

مس اضافی در مغز و کبد ته نشین شده، به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و مانع تولید ادرار می‌شود. مسمومیت با مس باعث کم‌خونی و ریزش مو در خانم‌ها می‌شود. مقدار بالای مس نیز با عنصر روی که برای ساخت آنزیم‌های گوارشی لازم است تداخل می‌کند.

دیده شده خیلی از افراد دارای مس بالا از پروتئین بدشان می‌آید و بیشتر به سمت رژیم‌های با کربوهیدرات بالا کشیده می‌شوند، زیرا این افراد به سختی می‌توانند



مس یک عنصر کمیاب است که برای اغلب جانداران از جمله انسان، ضروری است. اثر مس بر سلامتی انسان به علت این واقعیت است که این عنصر بخشی از آنزیم‌هاست که پروتئین‌های مؤثر بر واکنش‌های بیوشیمیایی درون تمامی سلول‌ها هستند. مس در جذب، ذخیره و سوخت و ساز آهن نقش دارد. علائم کمبود مس مشابه کم‌خونی و فقر آهن است. مس در معده و دیواره مخاطی روده کوچک جذب می‌شود، اما بخش اعظم آن در روده کوچک صورت می‌گیرد. مس در خون به صورت متصل به پروتئین‌ها وجود دارد. این عنصر به وسیله اغلب سلول‌ها در قالب یک بخش از آنزیم‌های دخیل در تولید انرژی و حفاظت

میزان نیاز روزانه:
میزان توصیه شده برای دریافت مس حدود ۲ تا ۳ میلی‌گرم در روز است. این مقدار بیش از دریافت معمول در رژیم غذایی است. اگر می‌خواهید مکمل مس را مصرف نمایید، حتماً قبل از مصرف مکمل‌ها، باید با یک پزشک مشورت کنید.

چند نکته مهم:
سندرم منکر (Menkes):
یک اختلال ارثی ایجاد شده در اثر کمبود مس است که علائم آن عبارتند از: موی فر فری و وز، عقب ماندگی ذهنی، سطح پایین مس در خون و ناتوانی در تولید آنزیم‌هایی که به مس نیاز دارند.
بیماری ویلسون (Wilson):
بیماری است که موجب تجمع مس در