

## ۱۰ علامت هشدار دهنده در بدن

نشانه‌های ساده چون خال‌های پوستی، کم پشت شدن موها و تمایل به جویدن یخ می‌تواند حاکی از وجود یک مشکل در بدن باشد که باید آن را جدی بگیریم.



نشانه‌های ساده چون خال‌های پوستی، کم پشت شدن موها و تمایل به جویدن یخ می‌تواند حاکی از وجود یک مشکل در بدن باشد که باید آن را جدی بگیریم. به گزارش نصر، خیلی از نشانه‌های ساده‌ای که بدن ما بروز می‌دهد و راحت از کنارشان عبور می‌کنیم می‌تواند حاکی از وجود یک مشکل در بدن مان باشد که باید هشدار را جدی بگیریم و فکری برای آن کنیم. البته قرار نیست بابت هر نشانه نگران شویم، اما نباید بی‌خیال هم باشیم. بهترین راه در میان گذاشتن موضوع با یک پزشک است نه استرس و ترس. با هم این نشانه‌ها را مرور می‌کنیم:

### ۱. اگر خال‌های پوستی زیادی دارید

شما در خطر ابتلا به دیابت هستید. محققان به طور قطع به این نرسیده‌اند اما مطالعات متعددی نشان می‌دهد که بین تعداد بالای خال پوستی و ابتلا به دیابت نوع دوم رابطه وجود دارد.

### ۲. اگر به جویدن یخ تمایل دارید

این اتفاق یعنی بدن شما به آهن بیشتری نیاز دارد. بدن برای انتقال اکسیژن به مغز و ماهیچه‌های شما به آهن نیاز دارد و افرادی که آهن کافی ندارند، اکسیژن کمتری در خون دارند.

### ۳. اگر بوهای حس می‌کنید که وجود ندارد

شما در این شرایط باید نزد متخصص مغز و اعصاب بروید. این اتفاق می‌تواند نشانه ساده‌ای از سینوس‌های ملتهب، تومور مغزی، صرع یا بیماری پارکینسون باشد.

### ۴. اگر هاله طوسی اطراف مردمک چشم شما وجود دارد

باید کلسترول خونتان را بررسی کنید. هاله طوسی یا سفید که دور گردی چشم می‌افتد، نشان از افزایش کلسترول خون شما دارد که باید در این صورت غذاهای چرب را از سبد غذایی خود حذف کنید.

### ۵. اگر موهای شما کم پشت و نازک شده

به آهن بیشتری نیاز دارید. همان‌طور که اشاره کردیم نقش اکسیژن‌رسانی آهن در مغز بسیار اهمیت دارد. کمبود خون می‌تواند باعث کم‌پشتی و نازک شدن موی شما شود.

### ۶. اگر چشمان شما همیشه پف دارد

ممکن است بیماری کلیوی یا قلبی داشته باشید. مشکلات کلیوی و قلبی می‌تواند مانع از رهایی بدن از مایعات اضافی شود.

### ۷. اگر بیشتر از بقیه سردتان می‌شود

ممکن است تیروئید کم کار داشته باشید. یکی از علائم شایع تیروئید کم کار، احساس سرماخوردگی غیرعادی است. سطح پایین هورمون تیروئید باعث می‌شود شما نسبت به اطرافیانتان بیشتر احساس سرما کنید.

### ۸. اگر در ناخن شما خط‌های سفید وجود دارد

ممکن است بیماری کلیوی داشته باشید. اگر ناخن‌های شما ناگهان سفید شد و خط‌های سفیدی در آن‌ها به وجود آمد، بهتر است سلامت کلیه خودتان را چک کنید.

### ۹. اگر گرفتگی‌های عضلانی بی‌علت دارید

ممکن است پتاسیم کافی مصرف نکرده‌اید. اگر سطح پتاسیم شما کم باشد، عضلات شما بدون ارتباط با ورزش، درد می‌گیرد. معمولاً خوردن موز برای بازگرداندن تعادل میزان پتاسیم کافی است.

### ۱۰. اگر دستان سردی دارید

ممکن است ویتامین B۱۲ بیشتری لازم داشته باشید. ویتامین B۱۲ برای تشکیل گلبول قرمز اهمیت دارد. کمبود این ویتامین می تواند منجر به کاهش تولید گلبول های قرمز و کم خونی متعاقب آن شود. کم خونی باعث کاهش اکسیژن و سردی بدن می شود.