



۷ هشدار بدن در مورد وضعیت سلامت روده‌ها

اگرچه درد شکم، التهاب و سایر مسائل گوارشی از علائم آشکار مشکلات روده‌ای هستند؛

اگرچه درد شکم، التهاب و سایر مسائل گوارشی از علائم آشکار مشکلات روده ای هستند؛ اما این تمام ماجرا نیست چون سلامت روده بر فرآیندهای دیگر مانند ترشح هورمون های خاص و سیستم ایمنی بدن نیز تأثیر می گذارد.

به گزارش ایسنا، با اتخاذ راهکارهای مختلف از جمله اصلاح سبک زندگی و بهبود وضعیت تغذیه می توان سلامت روده ها را تقویت کرد؛ با این حال اما لازم است در صورت بروز برخی علائم شرایط پزشکی خود را جدی بگیرید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، لازم است به دنبال بروز هر کدام از علائم زیر، به سلامت روده های خود شک کرده و با پزشک تان در تماس باشید:

– اضطراب و افسردگی: حدود ۷۰ درصد از سروتونین در بدن شما توسط روده ها تولید می شود. سروتونین انتقال دهنده عصبی احساس شادی است. مقادیر پایین این ماده شیمیایی سبب می شود احساس خستگی، افسردگی و اضطراب کنید.

– سطوح بالای قند: دیابت مزمن ناشی از انباشت بیش از حد قند در خون شما است. اما علت دیگر آن می تواند عملکرد ضعیف روده باشد. باکتری های مفید روده در صورت آسیب دیدن، منجر به ایجاد اشکال در فرایندهای متابولیکی می شوند. این فرایندها شکر را به انرژی تبدیل می کنند.

– مشکلات پوستی: شرایطی مانند آکنه و اگزما ممکن است با مشکلات روده مرتبط باشند؛ بویژه زمانی که در باکتری های خوب روده تغییری ایجاد می شود. به عنوان مثال یک اختلال شناخته شده به نام سندرم روده تحریک پذیر باعث سخت شدن هضم ذرات خاصی از مواد غذایی و ایجاد التهاب بخصوص در پوست می شود.

– مسائل گوارشی: التهاب شکم، تولید گاز و اسهال از علائم واضح تغییرات در باکتری های خوب روده است. باکتری های مفید روده مسئول حفظ سلامت دستگاه گوارش هستند، ضمن این که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و حتی بر نحوه عملکرد مغز نیز تأثیر می گذارند.

– تنفس بدبو: "هالیئوزیس" یا همان تنفس بد بو ناشی از عدم تعادل میکروبی در روده است. در شرایطی که این عدم تعادل ها در معده آغاز می شوند، در بسیاری مواقع به بخش های دیگر بدن، از جمله دهان نقل مکان می کنند. اگر دهانشویه ها و روش های درمانی خارجی دیگر موجب از بین رفتن بوی بد دهان نمی شوند، بروز مشکل در روده ها می تواند دلیل این شرایط باشد.

– مشکلات خواب: اختلالات خواب می تواند نشانه ای هشداردهنده از یک عدم تعادل در مواد شیمیایی ترشح شده توسط مغز برای خواب خوب باشد. همانطور که گفته شد، ۷۰ درصد سروتونین در روده ها ساخته می شود. هنگامی که سطوح سروتونین کاهش می یابد یا شرایط عادی ندارد، بی خوابی و اختلالات خواب از نشانه های شایع محسوب می شوند.

– علاقه زیاد به شیرینی: عدم تعادل در باکتری ها به واسطه مصرف منظم قند و شیرینی ها می تواند اشتیاق بی انتها برای مصرف این نوع مواد غذایی را در پی داشته باشد. باکتری ها با این ماده که آنها را تغذیه می کند، سازگار می شوند و هنگامی که سطوح آن کاهش می یابد، آنها سوخت مورد نیاز خود را از مغز دریافت می کنند. در نتیجه، اشتهاها بیشتری برای مصرف خوراکی های شیرین داشته و با گذشت زمان وزن اضافه خواهید کرد.