



سكان بدن تان را نگه دارید

شمار زیادی از زنان بخصوص جوان ترها با مشکلي روبه رو هستند که براي درمان آن، ممکن است تا مدت ها از این مطب به آن مطب بروند و از پزشکان مختلف کمک بخواهند...

جام جم آنلاین: شمار زیادی از زنان بخصوص جوان ترها با مشکلي روبه رو هستند که براي درمان آن، ممکن است تا مدت ها از این مطب به آن مطب بروند و از پزشکان مختلف کمک بخواهند ولي خیلی از آن پزشکان بیماری در آنها را تشخیص نمی دهند، اما اگر خوش اقبال باشند آن وقت شاید بفهمند که از اختلالات هورموني رنج می برند، این زن ها همان هایی هستند که ناگهان چاق می شوند، جوش هایی زیر پوستي روی صورت شان ظاهر می شود، موهایی زائد درمی آورند، ملول و بی تاب می شوند و...

سكان کشتي بدن انسان، هورمون هاي اوست و حفظ تعادل این سكان به بدن کمک می کند در مسیر سلامت حرکت کند، اما اگر حتي تعادل یکی از این هورمون ها به هم بخورد پیامدهاي منفي شدیدی در بدن ظاهر می شوند. زنان معمولاً بیشتر از مردان با مشکل به هم خوردن تعادل هورموني مواجه هستند، ممکن است حالا خانم هایی که این گزارش را می خوانند با نگرانی به تصویرشان در آینه نگاه کنند و از خودشان بپرسند آیا من دچار اختلال هورموني هستم؟ آیا در آینده دچار این مشکل خواهم شد؟

نگران نباشید. پیشنهادهاي پزشکی ساده اي وجود دارد که می توانند راه را بر به هم خوردن تعادل هورموني ببندند. فقط کافي است کمی محتاط باشید و به وضعیت سلامتي تان دقت بیشتری کنید تا بتوانید تعادل هورموني تان را حفظ کنید.

چطور بفهمم اختلال هورموني دارم؟

علائم عدم تعادل هورموني اساساً در دوران بلوغ و بویژه در زنان در دوران عادت ماهانه، دوران بارداری، پس از زایمان و در دوران یائسگی تجربه می شوند. شایع ترین علائم ناخوشایند عدم تعادل هورموني شامل افسردگی، افزایش وزن، نوسانات خلقی، کاهش میل جنسی، چرب یا خشک شدن پوست، احساس خستگی، مشکلات خواب، نامنظم شدن عادت ماهانه، علائم آلرژیك، رشد زیاد از حد موها، ولع شدید برای خوردن شیرینی ها، سردرد و میگرن، اضطراب و تحریک پذیری، تغییرات دمایی بدن، عفونت های مجاری ادراری، آکنه و بثورات جلدي و سندرم پیش از قاعدگی هستند.

علل اصلي يك اختلال

پزشکان تاکید دارند، حتي اگر این تغییرات از نظر حجم هورموني خیلی ناچیز باشند، می توانند عواقب قابل ملاحظه و جدی داشته باشند؛ ابتدایی ترین عوامل در بروز بی تعادلي هورموني عبارتند از:

کمبود دریافت ریزمغذی ها: اگر مواد مغذی به مقدار کافي به بدن برسد، تمام ابزار هاي لازم برای حفظ تعادل هورموني به طور طبیعی فراهم خواهد شد.

استرس و فعالیت زیاد غدد فوق کلیوی: استرس یکی از فاکتورهاي اصلي در به هم زدن تعادل هورموني است و تحت استرس هاي طولانی مدت غدد فوق کلیوی که هورمون هاي مقابله با استرس را تولید می کنند، نمی توانند کار خود را به درستی انجام دهند.

مصرف قرص هاي ضدبارداری و هورمون درمانی: هورمون درمانی و مصرف قرص هاي ضد بارداری پس از اتمام دوره مصرف موجب به هم خوردن تعادل هورمون هاي بدن می شوند.

عدم تعادل انسولین: سیستم غدد درون ریز بدن که وظیفه تولید هورمون ها را به عهده دارد، ممکن است به دلایل مختلفی مثل رژیم غذایی نامنظم، استرس، داروها یا بیماری ها تحت تاثیر قرار بگیرد و دچار عوارض منفي شود.

مواد شیمیایی، محرک ها و داروها: مسکن ها و محرک هایی مثل کافئین، آفت کش ها و حتي هوایی که تنفس می کنیم می توانند موجب عدم تعادل طبیعی هورموني بدن ما شوند.

بارداری و زایمان: بارداری يك فرآیند شدید هورموني در بدن محسوب می شود و اگر قبل از بارداری، در طول مدت بارداری یا پس از وضع حمل از سلامتي مطلوبی بهره مند نیستید، یکی از مهم ترین دلایل آن می تواند عدم تعادل هورموني باشد.

متخصصان معتقدند با استفاده از مواد مغذی که در زیر فهرست آنها عنوان شده زنان می‌توانند به روش طبیعی تعادل هورمون‌های بدن خود را برقرار کنند. برای این منظور بهتر است این مواد غذایی را در رژیم غذایی خود بگنجانید:

– غذاهای غنی از فیبر خوراکی طبیعی مثل میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات سبوس‌دار

– سبزیجات بوته‌ای مثل بروکلی و کلم در رژیم غذایی

– سبزیجات مغذی دارای برگ‌های سبز و پهن مثل اسفناج و کاهو

– منابع گیاهی غنی از استروژن مثل دانه سویا، نخود و عدس

– میوه‌های سرشار از فلاونوئیدها مثل توت‌ها، انگور قرمز و مرکبات

– اسیدهای چرب حیاتی مثل روغن زیتون، ماهی امگا-3، غلات سبوس‌دار و خشکبار

– روغن ماهی امگا-3 موجود در ماهی آزاد، ماهی تن و مکمل‌های روغن ماهی

– مکمل‌های غذایی حاوی بکمپلکس

– محصولات ارگانیک مرغ و ماهی

علاوه بر اینها فراموش نکنید انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم و روزانه، کنترل استرس با یوگا و مراقبه، خواب و استراحت شبانه کافی و پرهیز از مصرف بیش از اندازه گوشت و چربی حیوانی و لبنیات پرچرب، کافئین، قهوه، کولاها و نوشابه‌های انرژی‌زا و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مثل نان و برنج سفید، همگی عواملی هستند که می‌توانند ترشح هورمون‌ها را در بدن متعادل نگه دارند.