

6 نشانه بیماری که خیلی ها دارند!

شما ایوان مک گرگور را می شناسید؛ بازیگر فیلم های سینمایی «ماهی بزرگ» و «نویسنده در سایه»؛ حالا چرا یاد این بازیگر افتادیم؟



سلامت نیوز : شما ایوان مک گرگور را می شناسید؛ بازیگر فیلم های سینمایی «ماهی بزرگ»؛ و «نویسنده در سایه»؛ حالا چرا یاد این بازیگر افتادیم؟ او چندی پیش از بیماری سرطان پوست نجات پیدا کرد اما نکته مهم این است که هوشمندی او و پزشک معالجش باعث این اتفاق شد. آنها علائم ساده ای مانند آگزما و تغییرات جزیی پوست را جدی گرفتند و بیماری را در مرحله ابتدایی شناسایی کردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری تندرستی ؛ بنابراین به این نکته توجه کنید که بدنتان با شما حرف می زند؛ فقط کافی است به او گوش دهید. بدن همیشه به شما هشدار می دهد چیزی در درونتان درست کار نمی کند. با ما همراه باشید تا با 6 نمونه از این علائم، معناها و راه های درمانشان آشنا شوید.

1- نشانه: گرسنگی دائمی

بیماری احتمالی: اختلال در هضم غذا

اگر هر قدر غذا می خورید معده تان قصد پر شدن ندارد؛ یعنی بدن در هضم غذا مشکل دارد یا نمی تواند مواد مغذی غذاها را جذب کند، در نتیجه میل به مصرف شیرینی بالا می رود چون بدن می خواهد هر چه سریع تر انرژی کسب کند و خوردن مواد غذایی شیرین بهترین راه برای این کار است.

راه حل: با مصرف مواد غذایی متنوع به دستگاه گوارش کمک کنید. می توانید با نظر پزشک به مدت یک ماه بعد از غذا از قرص های حاوی آنزیم های گوارشی استفاده کنید. علاوه بر این موقع غذا خوردن آب زیاد ننوشید چون آب شیره گوارشی معده را رقیق می کند. برای تنظیم قند خون مصرف پروتئین را در اولویت قرار دهید.

2- نشانه: شوره سر

بیماری احتمالی: اختلال های هورمونی و حساسیت غذایی

این یکی دیگر از مشکل هایی است که اعصاب برای آدم نمی گذارد. درست است که گاهی استفاده از شامپوهای ضد شوره موثر عمل می کند اما بعد از چند روز همان آش است و همان کاسه! اینکه هر روز چشمتان به جمال این دانه های سفید مزاحم روشن می شود می تواند نشاندهنده این باشد که کمبود ویتامین B6، روی، منیزیم یا بیوتین دارید. البته شوره سر دلایل دیگری هم دارد؛ مانند اینکه از اختلال هورمونی رنج می برید، شیرینی زیادی مصرف می کنید، استرس تان زیاد است یا اینکه به محصولات لبنی، شکلات یا آجیل حساسیت دارید.

راه حل: میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل و پروتئین های کم چرب میل کنید. باید میزان چربی های اشباع شده و قند رژیم غذایی تان را کاهش دهید. باید از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار نیز بپرهیزید؛ به خاطر اینکه امکان دارد کافئین، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را از بین ببرد.

توصیه می شود مواد غذایی سرشار از ویتامین B6 و زینک مانند برنج قهوه ای، غلات کامل، بادام زمینی، آجیل و آووکادو، نخود فرنگی، شلغم، گوشت قرمز کم چرب، ماهی، گوشت پرندهگان و گوشت بره را در اولویت برنامه غذایی تان قرار دهید.

3- نشانه: سفیدی داخل پلک

بیماری احتمالی: کمبود آهن

مقابل آینه به آرامی پلک پایین تان را بکشید و رنگ قسمت داخلی آن را بررسی کنید. اگر این قسمت از چشمتان رنگ پریده بود احتمال دارد کمبود آهن داشته باشید. این مشکل در بین خانم ها رواج دارد و دلیل آن هم خونریزی ماهانه است. با اینحال ممکن است آقایان نیز کمبود آهن و کم خونی داشته باشند. اگر علاوه بر سفیدی داخل پلک همیشه رنگ پریده هستید، نبض تان تند می زند یا اینکه احساس خستگی زیادی می کنید به احتمال زیاد کمبود آهن دارید.

راه حل: آزمایش خون دهید تا میزان آهن بدنتان مشخص شود. برای رفع کمبود آهن، مواد غذایی سرشار از آهن و ویتامین C را دریابید. وجود ویتامین C برای جذب آهن موجود در مواد غذایی لازم است. مواد غذایی سرشار از این ماده معدنی عبارتند از: گوشت های قرمز کم چرب، جگر، تخم مرغ و ... برای جذب ویتامین C بیشتر نیز موادی مانند کیوی، فلفل دلمه ای، میوه های ریز بدون هسته، مرکبات، گوجه فرنگی و کلم برگ را دریابید.

4- نشانه: چاقی بدون پرخوری

بیماری احتمالی: کم کاری تیروئید

آدم پرخوری هستید و به اندازه کافی تحرک بدنی دارید اما زمانی که روی وزنه می روید عقربه آن با سرکشی تمام بالا می رود. همیشه احساس بی حالی هم می کنید. دلایل زیادی برای این مشکل وجود دارد که شایع ترین آن مربوط به تیروئید می شود. احتمالاً تیروئیدتان کم کار است. زمانی که تیروئید تنبلی کند متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن هم کند می شود و بدن نمی تواند به اندازه کافی کالری بسوزاند، در نتیجه شما همیشه از وزنتان شاک می شوید.

راه حل: آزمایش دهید تا وضعیت تیروئیدتان مشخص شود. مواد غذایی سرشار از ویتامین B را در برنامه غذایی تان بگنجانید. با مصرف ماهی آزاد و گردو باک اسیدهای چرب ضروری بدن را پر کنید. به برنامه غذایی تان روزانه بادام، آووکادو، موز، حبوبات و گوشت پرنده اضافه کنید. با مصرف ماهی و غذاهای دریایی ید بدن را تامین کنید. برای دریافت سلنیوم گردو بخورید و برای تامین روی کنگد مصرف کنید. اگر ثابت شد مشکل از تیروئید است از مصرف بروکلی، کلم برگ، خردل، شلغم و محصولات غذایی تهیه شده از سویا بپرهیزید چون در عملکرد تیروئید تداخل ایجاد می کنند.

5- نشانه: کبودی زیر چشم

بیماری احتمالی: نارسایی کلیوی

انگار پای چشمانتان بادمجان کاشته اند؛ برای همین تمام وقتتان را صرف رفع و رجوع آن می کنید! ممکن است تیرگی پای چشم ها به دلیل بی خوابی باشد اما اگر این وضعیت ادامه دار شد احتمالاً پای مشکل دیگری در میان است. کبودی پای چشم می تواند علامت حساسیت های غذایی، نارسایی کلیوی، دهیدراته شدن عمقی بدن (کم آبی) یا کنترل نامناسب قند خون باشد. در هر حال بدانید که پای چشم بی دلیل کبود نمی شود و باید به فکر چاره بود.

راه حل: اول از همه به فکر تامین آب بدنتان باشید و مصرف مایعات سالم را بالا ببرید. میزان مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را کاهش دهید. با مصرف مواد غذایی سالم مانند لوبیا قرمز و جعفری به فکر سلامت کلیه هایتان باشید. قند خونتان را کنترل کنید. از مصرف گوشت های فرآوری شده، دودی و همچنین مصرف زیاد نمک بپرهیزید. سعی کنید به جای اضافه کردن نمک زیاد به غذا از سبزیجات معطر، لیموترش و ادویه ها برای خوش طعم کردن غذایتان استفاده کنید.

6- نشانه: خشکی پوست

بیماری احتمالی: حساسیت غذایی

اگر بخش هایی از پوست تان خشک و حساس می شود و شروع به خاریدن می کند یعنی دچار اگزما شده اید. اگزما یکی از مشکلات شایع پوستی است اما می تواند ناشی از این باشد که به میزان کافی ماهی آب های سرد مانند ماهی آزاد، ساردین و گردو مصرف نمی کنید. این مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا 3 هستند که برای سلامت پوست ضروری اند. بیشتر افرادی که

از آگزا رنج می برند معمولا دچار حساسیت های غذایی یا عدم تحمل گندم و محصولات لبنی نیز هستند. معمولا در این افراد احتمال دهیدراته شدن بدن یعنی کمبود آب بدن نیز بالاست.

راه حل: سعی کنید هر هفته سه بار ماهی آب های سرد مانند ماهی آزاد، ساردین و ... مصرف کنید. همچنین اگر امکان دارد به مدت یک ماه مصرف محصولات غذایی تهیه شده از گندم و محصولات لبنی را کنار بگذارد. هر روز یک مشت آجیل بخورید و شش تا هشت لیوان آب بنوشید. در نهایت نیز می توانید از مکمل روغن ماهی یا امگا 3 استفاده کنید.

اگر ماهیچه هایتان می گیرند و دچار اسپاسم می شوید ...

احتمالا تحت استرس و فشارهای روحی قرار دارید و شاید دچار کمبود منیزیم شده اید. در شرایط استرس زا بدن به منیزیم بیشتری نیاز دارد و اگر باک این ماده معدنی خالی باشد، ماهیچه ها مدام دچار اسپاسم و گرفتگی ماهیچه ها می شوند. غذاهای سرشار از منیزیم مانند بادام، تخمه کدو و سبزیجات بخورید.

سفید شدن موها در جوانی؛ مصرف سیگار

گاهی تارهای سفید به دلیل سیگار یا کمبود ویتامین B5 یا B12 است.

استرس نداشته باشید. حداقل سه ماه مکمل ویتامین B کمپلکس حاوی ویتامین های B5 و B12 مصرف کنید. از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیزید چون میزان این ویتامین ها را کاهش می دهند. پاکت سیگار را روانه سطل زباله کنید چون سیگاری ها چهار برابر بیشتر در معرض سفیدی زودرس موها قرار دارند.