

نشانه‌های مخفی ابتلا به بیماری تیروئید

■ اختلالات غده تیروئید، تعداد زیادی از افراد را درگیر می‌کند، بدون این که آنها از این وضعیت اطلاعی داشته باشند.



مشخص می شود در حالی که در پرکاری تیروئید، شایع ترین علامت اضطراب، حملات ترس و بیماری دوار قلبی است. افسردگی که تب دارو پاسخ نمی دهد، می تواند نشانه ای از اختلال تیروئید تشخیص داده نشده باشد.

تغییرات وزن

این نوع تغییرات وزن و کاهش وزن سریع می تواند نشانه هر دو اختلال کم کاری و پرکاری تیروئید باشد. مشکل در پایی آوردن وزن می تواند نشانه کم کاری تیروئید باشد. وجود پرکاری تیروئید نیز ممکن است با وجود خوردن مقدار غذای زیاد یا حتی بیشتر از آن زنان را پُرپُور کند.

خستگی
احساس خستگی وقتی بعد از ۷ تا ۸ ساعت خواب، بیدار می شوید، ولی قادر نیستید فعالیت های روزمره تان را شروع کنید، می تواند نشانه های مشکلات تیروئید باشد. در پرکاری تیروئید هم همین است فرد دچار بی خوابی شود و ممکن باعث خسته ماندن شما در طول روز شود.

باروری
ایسن دو علامت شایع در بیماران با مشکلات تیروئید می‌باشد. دوره های اعدادگی سنگین، طولانی و دردناک با کم کاری تیروئید رابطه دارد. مبتلایان به پرکاری تیروئید، قاعدگی های سبک و نادر تجربه می کنند. زنان مبتلا به کم کاری تیروئید ناباروری و سقط های مکرر را نیز تجربه می کنند.

سابقه خانوادگی بیماری های تیروئید و اختلالات خود ایمنی
اگر مشکلات تیروئید در خانواده شما موروثی باشند، شما بیشتر در معرض ابتلا به آنها قرار دارید.

کلستریول

کلیستول بالا بخصوص زمانی
که با رژیم غذایی، ورزش و داروهای
کاهنده کلیسترول درمان نمی شود،
می تواند نشانه ای از ابتلا به کم کاری
تیروئید باشد.

افسردگی و اضطراب
تغییرات ناگهانی در خلق و
خوی با اختلالات تیروئید رابطه دارد.
کم کاری تیروئید معمولاً با افسردگی

باس ها، مشکلات بلغ و صدای گوش
خراشه. بزرگ شدن گواتر می تواند
شش های از هر دو اختلال کم کاری و پر
کاری تیروئید باشد.

تغییرات پوستی

ریش مو و تغییر در بافت مو و
تغییرات در پوست مشکلات تشخیص
دهنده تیروئید را ثابت می کند. در
مبتلایان به کم کاری تیروئید، موها اغلب
سختند و خشک می شوند. به راحتی
پار می ریزند. پوست نیز ضخیم، خشک و
هسته پوسته می شود. در مبتلایان به این
بیماری یک علامت منحصر به فرد دیگر
به نام وجود درازدست دادن موهای
پرو و پرکاری تیروئید ریش مو
نابود می شود. در موارد به علاوه این کم پوست

یز به شدت تحریک پذیر خواهد شد.

سندرم روده تحریک پذیر

یبوست و اسهال و ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر می تواند نشانه ای از مشکلات تیروئید باشد. یبوست شدید یا طولانی مدت و یبوستی که به درمان معمول پاسخ نمی دهد با کم کاری تیروئید ارتباط دارد.

قاعدگی بی نظم و مشکلات

گروه تغذیه و سلامت - کم کاری

پرکاری تیروئید بر سلامت عمومی بدن از جمله وضعیت خلق و خو، سوخت و ساز بدن، باروری، استخوان و... تاثیر می گذارد و این مهم است که علائم ناشی از اختلالات که گاهی اوقات دیده گرفته می شوند را بشناسید:

درد عضلانی و درد مفاصل

درد عضلات و مفاصل می تواند نشانه ای از مشکلات تیروئید خاصه شده تیروئید باشد. در واقع درصد کم علامت شایع آمار فراموش شده مشکلات تیروئیدی است. افراد مبتلا به کم کاری تیروئید، ممکن است این دو ردها را بخصوص در دست ها و پاها تجربه کنند. همچنین سندرم تونل کارپ و درد و تورم در کف دست از علائم دیگر است. مبتلایان به پرکاری تیروئید نیز از ضعف و درد در دست ها مخصوصاً بازو ها رنج می برند.

ناراحتی و درد در گردن

می تواند نشان دهنده مشکلات تیروئیدی باشد. سایر علائم عبارتند از احساس تورم در گردن، ناراحتی در بدست یقه

سبزیجاتی که برای دیابتی‌ها مناسب است



گروه تغذیه و سلامت - راه
هوشمند برای جلوگیری از فوران قند
خون در مبتلایان به دیابت نوع دو،
انتخاب سبزیجات کم کربوهیدرات
ست.

سبزیجات غیر نشاسته ای یا کم کربوهیدرات حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری هستند. ضمن این که مواد شیمیایی گیاهی موجود در آنها منجر به حفظ قند خون در محدوده سالم می شود.

مارچوبه

حتی اعلام کرده اند که روزم غلابی
سرشار از سبزی جات برگ سبز تیره
مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا
حدود زیادی کاهش می دهد. رنگ
سبزی تیره اسفناج حاوی سطح بالایی
از کروئوفیل است؛ اسفناجی که به مبارزه
با دژنراسیون ماکولا و آب مروارید می
رود. دژنراسیون ماکولا علت اصلی از
دست دادن بینایی در افراد مسن است.

برگ چغندر: منبع عالی از ویتامین های ب، آ، ک، آهن و کلسیم است و یکی از بهترین گزینه ها برای کاهش قند خون، سوزاندن چربی و کاهش التهاب بدن به شمار می رود.

کلم بروکلی

این سبزی یک نیروگاه تغذیه ای مبارزه با سرطان شناخته است ضمن این که کلم بروکلی رجات مشابه آن دارای بالاترین سولفورافان هستند. این ترکیب به افزایش آنزیم های بدن برای ه با مواد شیمیایی سرطان زا سود. علاوه بر این، کلم بروکلی

هیدرات کمی د

بین‌های، شوکا، فیبر و آهن

کلم بروکسل

سرشار از ویتامین E است؛

اگر زخم معده دارید، ۶ ماده غذایی را هر روز بخورید!



گروه تغذیه و سلامت - این نکته ثابت شده که مصرف مواد غذایی با خاصیت قلیایی و ضد التهابی به بهبود علائم زخم معده کمک می کند. زخم معده عارضه ای است که در غشای مخاطی اثر تولید بیش از حد اسید ایجاد می شود. شایع ترین علت ایجاد زخم معده رشد باکتری های هلیکوباکتر پیلوری است. البته این عارضه می تواند ناشی از مصرف بیش از حد برخی داروهای باشد.

زخم معده خود را با دارو
سوزش در ناحیه شکم، احساس
سنگینی و ریفلاکس، استفراغ و حتی
خونریزی معده نشان می دهد. در این
میان انواع مختلفی از غذاها وجود دارد
که می تواند به تنظیم pH معده کمک
کند و با کاهش اسید معده، علائم این
عارضه را کاهش دهد:

هویج: هویج یکی از سبزیجات توصیه شده برای مبتلایان به زخم معده است. این سبزی دارای خواص قلیایی و شفا بخش بوده و حتی درمان کننده

زخم‌های روده نیز هست. وجود فایبر در این سبزی منجر به پیشگیری از یبوست و بواسیر می‌شود.

سیب: با توجه به غلظت بالای مواد مغذی ضروری، سیب یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها با خاصیت دارویی است. این میوه حاوی اسیدهای آلی بوده که به عنوان تنظیم‌کننده سیستم گوارش عمل می‌کنند. مصرف سیب برای تسکین زخم معده، گاستریت، یبوست و اسهال توصیه می‌شود.

قبل از صبحانه این نوشیدنی معجزه آسار امتحان کنید

به انرژی را افزایش می دهد.

می‌دهد
در سال‌های اخیر روی رابطه‌ی بین اسیدیته‌ی بدن و رشد بیماری‌های مزمن، از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، مشکلات مفصلی و حتی بعضی سرطان‌ها، آزمایش‌های بسیاری انجام شده‌است. لیمو، pH بدن را افزایش می‌دهد و محیط آن را قلیایی می‌کند. لیمو با وجود اسیدی بودنش، حاوی مواد معدنی فراوانی است که اسیدیته‌ی بدن را خنثی می‌کنند.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

کمبود خواب، استرس و رژیم غذایی بد، سیستم ایمنی بدن را مختل می کند و ضعف سیستم ایمنی با بروز انواع سرماخوردگی و آنفولانزا، خوشحال را نشان می دهد. خبر خوب این است که با نوشیدن آبپلو و عسل می توانید آسیب های وارده را ترمیم کنید. ویتامین C، مواد معدنی عسل، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مبارزه با باکتری ها، ویروس ها و دیگر میکروب های را که موجب بیماری می شوند، آسان تر می کند. همچنین عسل شامل ضد میکروبی طبیعی است که سلامتی شما را حفظ می کند.

به کاهش و زن کمک می کند

احتمال بروز عفونت‌های ادرار را کاهش می‌دهد

این مشکل یک راه حل طبیعی است. عسل حاوی ضدباکتری‌های طبیعی است و آبیمو با افزایش اسیدیته‌ی ادرار، امکان رشد باکتری‌ها را در محیط ادرار کاهش می‌دهد.

بدن را سم زدایی می‌کند

هوایی که در آن نفس می‌کشیم، نوشیدنی‌های
که می‌نوشیم و غذاهایی که می‌خوریم، ما را در
معرض مواد شیمیایی و سموم گوناگونی قرار
می‌دهند. اگرچه بدن ما طبیعی از ما در برابر این
مواد بی‌تفاوتانه محافظت می‌کند، بد نیست ما به این
راهِکارهای طبیعی این حفاظ را تقویت کنیم.
آلبومو و عسل در این راه به ما کمک می‌کند. لیمو
عسل‌گرد سبزمدی را که در افزایش می‌دهد؛ عسل
نیز، همانطور که گفته شد، یک ضد میکروب و
ضد عفونی طبیعی است.

[illegible]



آدرس: کیش - بلوار خيام
 خيابان باباطاهر TS44
 تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

SAYDA

انواع غذاهای ایرانی و دریایی
 با کادری مجرب و با سابقه
 آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

دستورالعمل
سایدا