

اینفوگرافیک؛

## ۵ علامت اختلال در عملکرد دستگاه گوارش

برخی علائم هشدار دهنده وجود دارد که ظهور آن‌ها نشانه بروز مشکل در عملکرد روده و دستگاه گوارش است.

به گزارش سایت خبری پرسون، وب سایت Healthline پنج علامت را برشمرده است که مشاهده آن در بدن نشان می‌دهد روده و دستگاه گوارش انسان به درستی کار نمی‌کنند.

این علائم به شرح زیر است:

ناراحتی معده

این اختلال ممکن است شامل احساس باد در معده، نفخ، یبوست، اسهال و مشکل در هنگام دفع مدفوع باشد.

رژیم پر قندی را دنبال می‌کنید

یک رژیم غذایی غنی از غذاهای فرآوری شده و قندهای اضافه می‌تواند میزان باکتری‌های خوب روده شما را کاهش دهد و باعث عملکرد نامناسب آن شود.

تغییرات ناخواسته در وزن

افزایش یا کاهش وزن بدون تغییر در رژیم غذایی یا ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند نشانه عملکرد غیرطبیعی روده باشد.

اختلالات خواب یا خستگی مداوم

یک روده و دستگاه گوارش ناسالم ممکن است موجب ایجاد اختلال در خواب و بی‌خوابی و در نتیجه احساس خستگی مزمن شود.

حساسیت و تحریک پوست

گاهی اوقات اختلالات پوستی مانند اگزما ممکن است با آسیب دیدگی روده مرتبط باشد. التهاب روده ناشی از تغذیه نامناسب ممکن است منجر به افزایش "نشت" برخی پروتئین‌ها در بدن شود که به نوبه خود باعث تحریک پوست می‌شود.

اینفوگرافیک: باشگاه خبرنگاران جوان