

## تغییرات بدنی که هرگز نباید به آن ها بی اعتنا باشید

هوس خوردن یخ یا میل مداوم به خوراکی های شور می تواند نشان دهنده ی مشکلی پنهان یا کمبود ویتامین ها و مواد معدنی باشد. به همین خاطر است که باید به عادت های جدیدتان بی توجه نباشید، بخصوص اگر یکباره و بدون هیچ دلیل مشخصی به وجود آمده باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه از نشانه های بدنی خواهیم گفت که هرگز نباید به آن ها بی اعتنا باشید.

### ۱- احساس راه رفتن چیزی رو پاها

اگر احساس می کنید چیزی روی پاهایتان راه می رود یا می خزد، یا میل به حرکت دادن پاهایتان دارید، ممکن است نشانه ی سندرم پای بی قرار باشد. این مشکل اغلب شب ها زمانی که سعی بر خوابیدن دارید، باعث ناراحتی می شود.

### ۲- تغییر دستخط، از دست دادن بویایی و دیدن رویاهای شفاف

اغلب افراد نام بیماری پارکینسون را شنیده اند، اما از علائم آن ناآگاه اند. پزشکان می گویند لرزش، کُندی حرکات، مختل شدن خواب به دلیل دیدن کابوس و تغییر در گفتار و نوشتار، همگی می توانند نشانه های این بیماری باشند.

### ۳- ضخیم شدن پوست

مشکلات پوستی را دست کم نگیرید. ضخیم و خارش دار شدن پوست می تواند نشانه ی مشکلات داخلی مختلفی باشد، مانند اختلالات هورمونی، اگزما یا آلرژی. در صورت تداوم یا تشدید این مشکل، آزمایش خون دهید.

### ۴- خواب زیاد

پزشکان می گویند علت پُر خوابی می تواند چیزهایی فراتر از خستگی صرف باشد. برخی بیماری های خودایمنی می تواند باعث میلی مستأصل کننده به خوابیدن در هر موقعیتی شوند. به علاوه، مصرف الکل پیش از خواب هم می تواند چنین نتیجه ای داشته باشد.

### ۵- تغییر رنگ چشم ها

پزشکان می گویند ظاهر شدن یک حلقه ی سفید یا خاکستری به دور قرنیه ی چشم ها در افراد زیر ۴۶ سال می تواند نشانه ی کلسترول بالا باشد. این حلقه به خودی خود ضرری ندارد و تنها ظاهر چشم ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

### ۶- خشم و پرخاشگری

از کوره در رفتن شاید همیشه ریشه در شخصیت فرد نداشته باشد. برخی محققان می گویند خشم می تواند با افسردگی مرتبط باشد. به گفته ی آن ها، افسردگی خودش را تنها با کاهش انرژی یا غم نشان نمی دهد، بلکه می تواند به شکل پرخاشگری بروز کند.

در صورت مشاهده ی هر گونه تغییری در سینه ها مانند برآمدگی، افزایش سفتی، فرورفتگی، قرمزی، پوسته پوسته شدن یا خارش، حتماً به پزشک مراجعه کنید. شناسایی به موقع این نشانه ها می تواند شانس درمان را به میزان چشمگیری افزایش دهد.

#### ۸- هوس خوراکی های شور

لذت بردن از خوراکی های شور ایرادی ندارد، اما اگر متوجه شده اید که نمی توانید این هوس را کنترل کنید و به تنها چیزی تبدیل شده که میل به خوردنش دارید، وقتش رسیده دلیل آن را پیدا کنید. به گفته ی کارشناسان، این هوس می تواند نشانه ی کمبود آهن، کم خونی، کمبود آب بدن یا سندرم پیش از قاعدگی باشد.

#### ۹- تشنگی مداوم

احساس تشنگی مداوم طبیعی نیست. گاهی ممکن است به تغذیه مربوط باشد، بنابراین ببینید که آیا خوراکی های تند یا شور زیاد مصرف می کنید یا خیر. تشنگی مداوم می تواند نشانه ی دیابت یا بارداری هم باشد.

#### ۱۰- فراموشکاری، خستگی و کاهش میل جنسی

گاهی این مشکل با افسردگی اشتباه گرفته می شود چون اینطور به نظر می رسد که شما به قدر خسته و مستأصل هستید که حتی نمی توانید چیزها را به خاطر بسپارید. پزشکان توصیه می کنند به این علائم بی اعتنا نباشید چون می توانند نشانه ی مشکلی در رابطه با سطح هورمون تیروئید باشند. ممکن است دچار اضافه وزن و احساس سرما هم شوید.