

## أعراض-تنذر-بوجود-اضطراب-في-هرمونات-جسمك-9



إذا كنت تعاني من الأرق المتكرر والشعور بالتعب.. فأنت بحاجة إلى استشارة طبيبك لأن تلك الأعراض قد تنذر بوجود اضطرابات في هرمونات جسمك.

فمن آن لآخر قد نعاني من بعض المشاكل الصحية مثل تساقط الشعر أو الشعور بالاكتئاب أو الإرهاق أو عدم انتظام الدورة الشهرية (للسيدات)، وقد نعتقد أن تلك الأعراض طبيعية ولا داعي للقلق، إلا أنه، وبحسب تقرير نشره موقع "بولدسكاي" المعني بالشؤون الصحية، فإن تلك الأعراض ما هي إلا إشارات بوجود مشكلة صحية كبيرة نتيجة لاضطراب الهرمونات.

والهرمونات هي إفرازات من الغدد الصماء، والتي تتحكم في كل أنشطة الجسم من الشعور بالجوع، والنوم، والحيض لدى النساء وحتى الجهاز التناسلي.

وبحسب الإحصاءات، فإن المرأة عادة ما تكون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الهرمونات أكثر من الرجل، وذلك لأسباب عدة منها متلازمة ما قبل الحيض، وانقطاع الطمث والحمل وحمول الغدة الدرقية، وغيرها من مسببات اضطرابات الهرمونات في الجسم.

لذا فمن الأفضل استشارة الطبيب في حال التعرض للأعراض التالية:

### الهبات الساخنة-1

وهو عرض تتعرض له المرأة في سن انقطاع الطمث، حيث إن الهرمونات تتحكم في كل أنشطة الجسم، بما فيها تدفق الدم أثناء الحيض، لذا فمعظم السيدات قد يشعرن بتلك الهبات الساخنة قبل أو بعد انقطاع الطمث نهائيا. ولذا فيمكن للطبيب أن يصف بعض الأدوية التي تقضي على تلك الأعراض المقلقة.

### تساقط الشعر-2

وهو من المشاكل الصحية الكبيرة التي تقلق كل السيدات وكثيرا من الرجال أيضا. فبدلا من استخدام العديد من منتجات العناية بالشعر لزيادة كثافته، من الأفضل استشارة الطبيب لأن اضطراب الهرمونات قد يكون السبب، ومن ثم تناول العلاج المناسب سيقضي على المشكلة من جذورها.

### زيادة أو فقدان الوزن-3

إن التعرض للزيادة السريعة في الوزن، أو فقدان الوزن السريع، كلاهما من الأعراض التي قد تنبئ بوجود اضطراب هرموني في الجسم. فالهرمونات تتحكم أيضا في معدلات الحرق بالجسم، كما أن الغدة الدرقية قد تتسبب أيضا في زيادة أو فقدان الوزن بطريقة سريعة. لذا فاستشارة الطبيب في هذه الحالات سيعجل بحل المشكلة الصحية قبل تفاقمها

### الأرق-4

هو من الأعراض التي تواجهنا جميعا في مختلف مراحل حياتنا، وقد يكون هناك بعض الأسباب البسيطة التي تؤدي إلى الأرق العرضي، إلا أن استمرار الأرق يشير إلى أنه قد يكون هناك بعض الاضطرابات الهرمونية التي تتسبب في قلة النوم أو النوم المتقطع

### الاكتئاب-5

من أن آخر قد نتعرض للشعور بالإحباط أو التغيير في المزاج دون سبب محدد، خاصة لدى النساء (أثناء الحيض)، إلا أن السبب في ذلك قد يكون المعروف بهرمون السعادة، هو المسؤول عن تغيير المزاج، لذا فأى اضطراب في (serotonine) "اضطراب هرمونات الجسم. فهرمون الـ"سيروتونين" إفراز ذلك الهرمون قد ينتج عنه شعور بالقلق أو التوتر أو الإحباط. لذا فالطبيب المتخصص في الغدد الصماء أو الأمراض النفسية سيكون أفضل من يشخص أسباب تلك الحالات المزاجية المتغيرة

### الإرهاق-6

هو من الأعراض الأكثر شيوعا في حالة الإصابة باضطراب الهرمونات، فكما أوضحنا فإن الهرمونات تتحكم في كل أنشطة الجسم، لذا فإن أي اضطراب هرموني سيؤثر على وظائف الجسم ونشاطه المعتاد. لذا فالشعور بالإرهاق والتعب الدائم قد يكون من العلامات الخطيرة التي تشير إلى وجود مشاكل تتعلق بهرمونات الجسم

### التغير في الشهية-7

وهذا قد يحدث في الاتجاهين.. أي يمكن أن تزيد الشهية لتناول الطعام أو تنخفض الشهية ويزيد الشعور بالامتلاء.. وكلاهما قد يشير إلى اضطراب الهرمونات في الجسم. كما أن الاضطراب الهرموني قد يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي

### عدم انتظام الدورة الشهرية عند السيدات-8

وهي أيضا من الإشارات القوية التي يجب أن تتعامل معها المرأة بجدية، وتسارع في استشارة الطبيب، حيث إنها على الأغلب تحدث بسبب اضطرابات الهرمونات في الجسم

### العقم-9

وهو من الأعراض التي تصيب الرجال والسيدات على حد سواء، واضطراب الهرمونات في الجسم قد يكون هو السبب الرئيسي، لذا فالمسارعة باستشارة الطبيب المتخصص قد يقضي على المشكلة في بدايتها