

Υγεία: 10 Τρόποι που το Σώμα σας Λέει ότι Κάτι Πάει Στραβά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η επιθυμία να μασάμε πάγο ή να τρώμε κάτι αλμυρό όλη την ώρα μπορεί να αποτελεί ένδειξη βαθύτερου προβλήματος ή έλλειψης μετάλλων και βιταμινών, λένε οι ειδικοί. Γι' αυτό είναι πάντα καλή ιδέα να δώσετε προσοχή σε νέες συνήθειες, ειδικά αν προκύψουν ξαφνικά από το πουθενά.



Μια αίσθηση μυρμηγκιάσματος στα πόδια σας

Εάν έχετε μια αίσθηση μυρμηγκιάσματος στα πόδια σας, μπορεί να είναι σύμπτωμα συνδρόμου ανήσυχων ποδιών. Αυτή η διαταραχή είναι μακροχρόνια και συχνά αισθάνεστε αυτήν την ταλαιπωρία τη νύχτα όταν προσπαθείτε να ξεκουραστείτε.

Φούσκωμα του δέρματος

Μην αγνοείτε τα δερματικά προβλήματα και μην τα υποτιμάτε. Όταν το δέρμα φουσκώνει και έχετε φαγούρα, μπορεί να αποτελεί ένδειξη πολλών προβλημάτων όπως ορμονική διαταραχή, έκζεμα ή αλλεργίες. Θα χρειαστεί να κάνετε κάποιες εξετάσεις αίματος εάν αυτό το πρόβλημα παραμένει ή επιδεινώνεται.

Αλλαγή στον τρόπο γραφής, απώλεια οσμής και έντονα όνειρα

Όλοι πιθανότατα έχουν ακούσει για τη νόσο του Πάρκινσον, αλλά δεν γνωρίζουν πολλοί από εμάς τα συμπτώματά του. Οι τρόμοι, η βραδύτητα της κίνησης, ο κακός ύπνος μαζί με τους εφιάλτες και οι αλλαγές στην ομιλία και τη γραφή μπορεί να είναι σημάδια της νόσου, προειδοποιούν οι γιατροί.

Θυμός και επιθετική συμπεριφορά

Οι εκρήξεις θυμού μπορεί να μην είναι πάντα αποτέλεσμα της προσωπικότητάς σας. Στην πραγματικότητα, θα μπορούσε να συνδεθεί με την κατάθλιψη, λένε ορισμένοι ερευνητές. Σύμφωνα με αυτούς, η κατάθλιψη δεν αφορά μόνο την έλλειψη ενέργειας ή τη θλίψη. Μπορείτε επίσης να έχετε επιθετική συμπεριφορά.

Πολύ ύπνος

Αυτή η διαταραχή ονομάζεται υπερυπνία και μπορεί να προέρχεται από πράγματα που αποδεικνύουν ότι δεν είναι μόνο κόπωση, λένε οι γιατροί. Ορισμένες αυτοάνοσες ασθένειες μπορεί να προκαλέσουν την αίσθηση της νύστας σχεδόν οπουδήποτε. Επίσης, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών πριν τον ύπνο μπορεί να προκαλέσει αυτό το αποτέλεσμα.

Αλλαγές στο χρώμα των ματιών

Εάν υπάρχει λευκός ή γκρίζος δακτύλιος γύρω από τον κερατοειδή χιτώνα των ματιών, μπορεί να είναι σημάδι υψηλής χοληστερόλης για άτομα κάτω των 45 ετών. Ο δακτύλιος είναι ακίνδυνος από μόνος του και έχει μόνο οπτικό αποτέλεσμα.

Ανάγκη για αλάτι

Είναι εντάξει να σας αρέσει αλμυρό φαγητό, αλλά όταν δεν μπορείτε να το ελέγξετε πια και το αλμυρό φαγητό γίνεται το μόνο πράγμα που θέλετε, ήρθε η ώρα να αναρωτηθείτε γιατί. Αυτό μπορεί να σημαίνει έλλειψη σιδήρου, αναιμία, αφυδάτωση ή προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, σύμφωνα με ιατρικές πηγές.

Αμνησία, κόπωση και χαμηλή λίμπιντο

Μερικές φορές οι άνθρωποι το συγχέουν με την κατάθλιψη επειδή θεωρούν ότι είναι τόσο κουρασμένοι και βαριούνται με τα πάντα οπότε δεν έχουν την ενέργεια να θυμούνται πράγματα. Οι γιατροί συνιστούν να μην αγνοήσουμε μια τέτοια κατάσταση, διότι μπορεί να σημαίνει πρόβλημα θυρεοειδικής ορμόνης στο σώμα. Μπορεί επίσης να πάρετε βάρος και να αισθάνεστε κρυάδες.

Μόνιμη δίψα

Δεν είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε διψασμένοι όλη την ώρα, λένε οι ειδικοί. Υπάρχουν ορισμένες περιπτώσεις που μπορεί να συνδεθεί με το φαγητό που τρώτε, οπότε ελέγξτε αν τρώτε πάρα πολλά πικάντικα ή αλμυρά προϊόντα. Η αδιάκοπη

δίψα θα μπορούσε επίσης να είναι σημάδι διαβήτη ή εγκυμοσύνης.

Θέλετε να μασάτε πάγο

Η επιθυμία να μασάτε πάγο μπορεί εύκολα να εξηγηθεί και μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από μια συνήθεια. Έλλειψη σιδήρου ή αναιμία θα μπορούσε να είναι ο λόγος αυτής της ασυνήθιστης επιθυμίας, έδειξαν ορισμένες έρευνες. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε ορισμένες εξετάσεις αίματος για να ελέγξετε εάν πρέπει να αρχίσετε να παίρνετε συμπληρώματα.