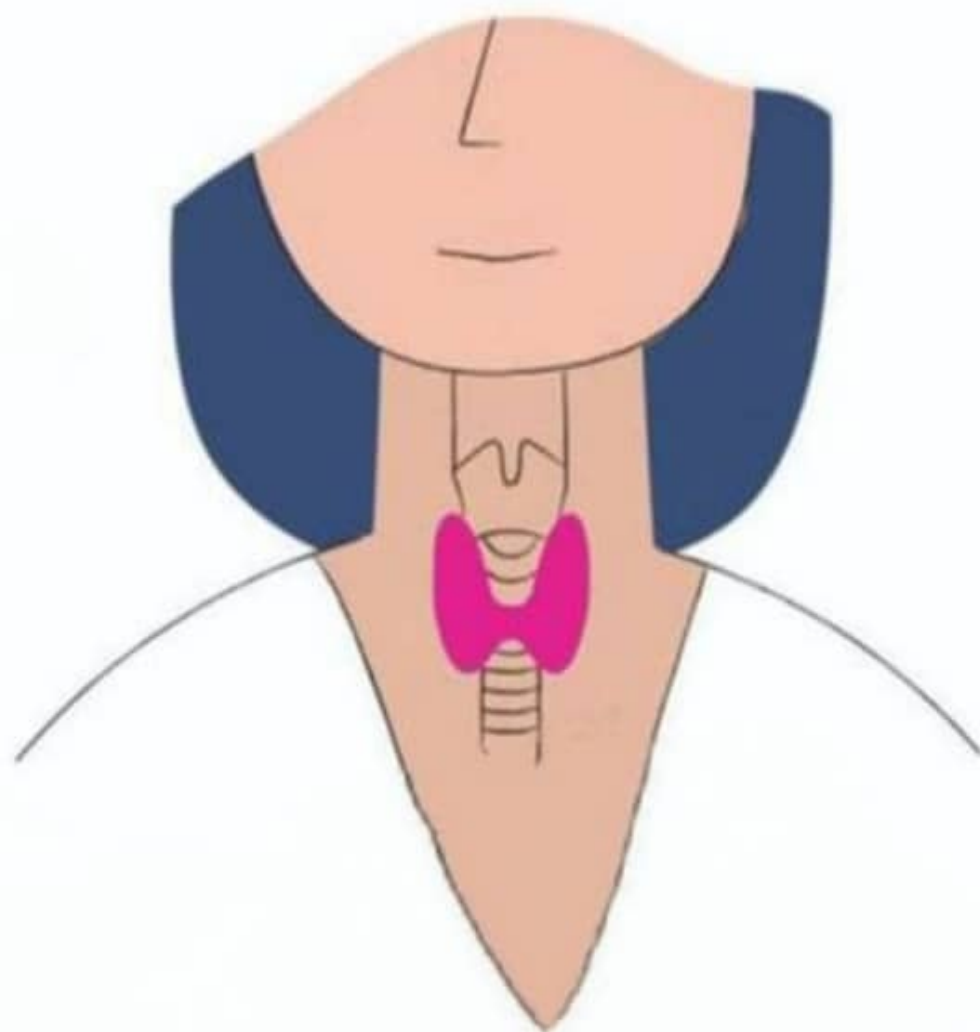


علائم تیروئید در زنان



● کاهش یا افزایش وزن ناگهانی

● تیره شدن چین‌های پوست در اطراف گردن

● اضطراب، عصبی بودن

● خستگی و ضعف

● بی‌نظمی و تغییرات قاعدگی

● مشکل در خواب



کم کاری تیروئید

و غذاهایی که باید محدود شوند

علائم کم کاری تیروئید



افزایش وزن



خشکی پوست



خستگی



التهاب و ورم پاها



درد و گرفتگی عضلات



حساسیت به سرما



مشکل در تمرکز



ریزش مو



کاهش ضربان قلب



افزایش
کلسترول خون



بی‌نظمی قاعدگی
و یبوست



اختلالات خلقی
مانند افسردگی

مواردی که باید محدود شوند

- غلایه‌ای که گلوتن دارند؛ مانند جو، چاودار، گندم
- سبزیجات چلیپایی؛ مانند گل کلم، کلم بروکسل، کلم برگ و بروکلی
(مصرف این‌ها به مقدار کم و به صورت پخته اشکالی ندارد)
- سویا و مشتقاتش؛ مانند شیر سویا، سویا سس، توفو و ...
- قند و شیرینی‌جات؛ مانند کیک و کلوچه، نوشابه‌ها و ...
- گوشت‌های فرآوری شده؛ مانند سوسیس، کالباس، ناگت و ...
- زیاده‌روی در مصرف یُد؛ مانند مکمل‌های حاوی یُد یا زیاده‌روی در مصرف نمک

عوارض تیروئید بر بدن

کم کاری تیروئید

خشک شدن و زبری مو
ریزش ابرو
بزرگ شدن تیروئید (گواتر)
ضربان قلب آهسته
ورم مفاصل
عدم تحمل سرما
افسردگی
خشکی پوست
احساس خستگی
اختلالات قاعدگی
ناباروری
درد ماهیچه ها
افزایش وزن
یبوست
شکستگی ناخن ها

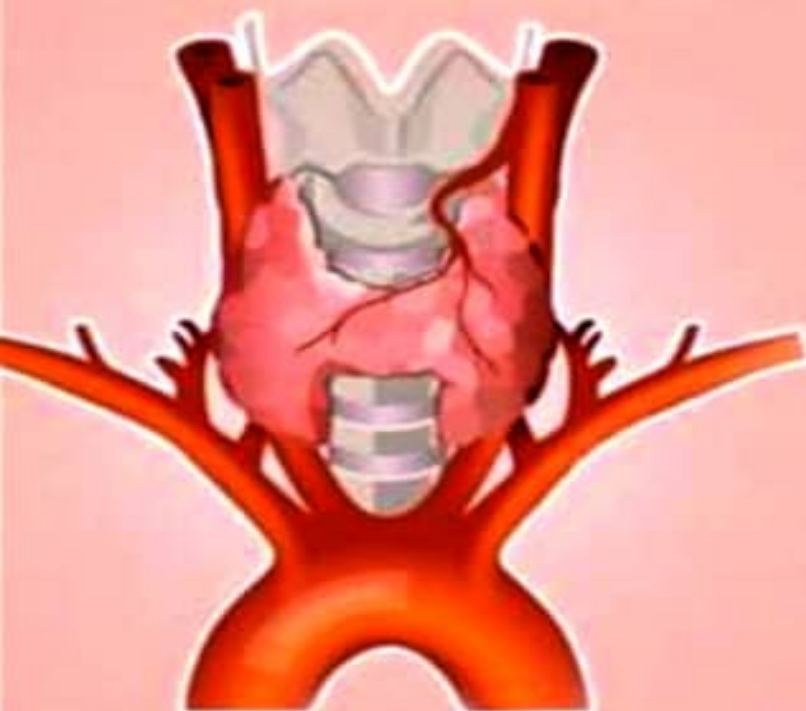


پرکاری تیروئید

ریزش مو
برآمده شدن چشم ها
عرق کردن
برآمده شدن تیروئید (گواتر)
ضربان قلب بالا
بیخوابی
عدم تحمل گرما
ناباروری
کج خلقی
ضعف ماهیچه ها
عصبی شدن
اختلالات قاعدگی
کاهش وزن
حرکات زیاد روده
گرما و رطوبت در دست
لرزش انگشتان

۷ علامت که از ارتباط چاقی

شما با تیروئیدتان خبر می‌دهد



اینکه سائز لباس‌هایتان اخیرا بالا می‌رود می‌تواند ناشی از برخی عادت‌های ناسالم باشد، اما علت چاق شدن، کم کاری تیروئید هم می‌تواند باشد. کم کاری تیروئید بیماری است که در آن غده تیروئید که مسئول متابولیسم است به اندازه کافی هورمون تیروئید برای تأمین نیازهای بدن تولید نمی‌کند

سطح بالای کلسترول خون می‌تواند نشانه مشکل تیروئید باشد

سطح کلسترول خون بالاست

از آنجا که کمبود هورمون تیروئید همه چیز را کند می‌کند، عملکردهای عصبی نیز پس از مدتی آسیب می‌بینند

فراموشکار شده‌اید

اگر ورزش نکرده‌اید یا کار سنگین انجام نداده‌اید و درد عضلات دارید، ممکن است مشکل تیروئید داشته باشید و علت چاق شدن شما همین باشد

درد عضلانی دارید

خستگی مداوم، خواب آلودگی و کمبود انرژی از موارد مرتبط با بسیاری از بیماری‌هاست، اما به شدت با کم کاری تیروئید مرتبط است

همیشه خسته هستید



مشکلات هضم دارید

بدون داشتن مقدار کافی هورمون تیروئید کنترل کننده متابولیسم، عملکرد دستگاه گوارش کند می‌شود

پوست بدنتان خشک شده‌است

تغییر در بافت و ظاهر پوست به دلیل کاهش گردش خون نتیجه عملکرد کم تیروئید است

افسرده شده‌اید

با کم کاری تیروئید، بسیاری از عملکردهای بدن دچار مشکل می‌شوند، جای تعجب نیست که حس افسردگی بر شما غلبه کند



تاثیر کم کاری تیروئید بر بدن

