تغييرات بالجسم تحتاج إلى انتباهك

الارتياب المبني على الهواء يمكن أن يدمر حياة أي شخص. ولكن ماذا لو ترافق ذلك مع أعراض غير ضارة كنت تتجاهل أيضًا أكثر خطورة التي تشير إلى وجود مرض معين؟ من المفيد معرفة التغييرات في جسمك حتى تتمكن من ملاحظة ما إذا كان هناك شيء خاطئ، حتى تتمكن من زيارة الطبيب في الوقت المناسب.

لذلك، نقدم لك 8 تغييرات بالجسم تحتاج إلى انتباهك ، وقد تتطلب زياتك الطبيب، تعرف عليها:

الشفاه الجافة أو المتشققة

يعد الجلد الجاف المتقلب علامة واضحة على وجود حساسية. انتبه جيدًا الى مستحضرات التجميل التي تستعملها والى منتجات النظافة الفموية، وحتى الأطعمة والأدوية التي تستهلكها. تدل الشقوق الموجودة بزوايا الفم لنقص بالفيتامينات B و A وE.

تساقط شعر الحواجب

ليس فقط الحواجب السميكة موضة، ولكنها أيضًا مؤشر صحي. خسارة شعر الحاجب أمر طبيعي ولكن إذا لاحظت خسارة زائدة للشعر وظهور صلعاء أو اختفاء كامل للحاجبين، عليك الاتصال بالطبيب على الفور. من الممكن ربط هذه الحالة بمستوى غير كافي من نشاط الغدة الدرقية .

ضمور الأظافر

نحن جميعًا على دراية بكيفية شكل الأظافر الصحية. أي تغيير في لونها أو هيكلها هو إشارة تنذر بالخطر. من الممكن أن تكون الأظافر الرقيقة والمتكسرة علامة على وجود فقر الدم ونقص في مستوى الحديد ، بينما الاصفرار يمكن أن يدل على اضطرابات بالجهاز الهضمي والكبد ووجود عدوى فطرية. كما تدل البقع البيضاء والشرائط إلى نقص الزنك واليود والنحاس ، يمكن أن تدل الأظافر هشة على نقص الفيتامينات والحديد والكالسيوم والبيتا كاروتين.

وجه أحمر

إذا استثنينا التغيرات الفيزيولوجية الطبيعية بالجسم كالتغيرات بدرجة الحرارة أو التدليك، يوجد 3 أسباب الانتشار للحصول على وجه أحمر اللون. لدى النساء فوق سن الأربعين، يعود ذلك لانخفاض مستويات الهرمون الأمر الذي يشير لبداية انقطاع الطمث. وقد يدل الوجه الأحمر على وجود عدوى تسبب داء الدويدية، الذي يصاحب النوبات المفاجئة والدوار مما يعني وجود تقلبات الضغط.

الكعب الجاف

يجف الجلد على القدمين بسبب نقص الفيتامين A و E . يمكن أيضًا أن يكون السبب وجود التهابات فطرية والتي تؤثر من جهتها على الحالة العامة للجلد. في حال لا يختفي الجفاف والخشونة حتى مع الرعاية والكمية الجيدة من الفيتامينات، من الممكن أن يكون هذا الأمر دلالة اضطراب الغدد الصماء .

جفاف اليدين وجفاف الجلد

الجلد الجاف هو أمر طبيعي بالمواسم الباردة ويساعد هذه المشكلة وضع كريم مرطب، استهلاك كمية مناسبة من الماء وأخذ الفيتامينات . في حال لم تساعد الحلول المذكورة ، عليك اذا زيارة طبيب الأمراض الجلدية بما ان مشكلة البشرة الجافة تعد من العلامات لمرض السكري وأيضًا عارض من عوارض مرض قلة نشاط الغدة الدرقية.

بقع بيضاء على الأسنان

يعرف تسمم الأسنان بالفلور كمرض مزمن يحدث إما قبل مرحلة التسنين أو بعدها (ذلك لدى استهلاك كميات من الماء والمنتجات الغنية بمركبات الفلورين). يوجد فعليا 5 أنواع تسمم بالفلور: حادة، مشكوك فيها، خفيفة جدا، خفيفة ومعتدلة. تظهر بعض الحالات بشكل مرئي عبر مظهر البقع، بينما أخرى تؤدي إلى حدوث تحلل أنسجة الأسنان والى التفتت.

تساقط الشعر

بالمعدل الطبيعي، يتساقط حوالي 100 شعرة يوميًا لدى الشخص الطبيعي، لأن بصيلات الشعر تمر في مراحل نمو تستمر من سنتين الى 8

سنوات. بعد انتهاء مرحلة النمو، يسقط الشعر ثم تبدأ واحدة جديدة بالنمو وذلك بعد الراحة لحوالي شهرين. يعني ذلك أن نسبة 80% من الشعر ينمو بينما يسقط بقية الشعر أو يكون بمرحلة الراحة.