دراسات تكشف عن "7" علامات تشير إلى عدم صحة الأمعاء

كشف العديد من الدراسات أن صحة الأمعاء يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض عدة، مثل داء السكري والسرطان ومرض ألزهايمر.

وفي الواقع، لن يتمكن الكثير منا معرفة ما إذا كانت أمعاؤنا تتمتع بصحة جيدة، أو ما إذا كانت أجسامنا تنبهنا إلى أن أمرا ما ليس على ما يرام في أمعائنا.

وعادة ما نربط ألم البطن أو الانتفاخ بعلامات تدل على صحة الأمعاء. ولكن هناك عدد من الطرق "المدهشة" التي يمكن أن تحذرنا بشأنها أمعاؤنا وفقا للخبراء.

هشاشة الجلد والشعر والأظافر

عندما تكون بشرتك باهتة أو متهيجة، أو تشعر بجفاف شعرك إلى جانب تكسر الأظافر بسهولة، فإن جميع هذه الأعراض قد تشير إلى أن الأمور لا تسير على ما يرام في أمعائك، كما قالت لوسي كريسون، أخصائية تغذية في Clinic Health Gut The.

كسر العظام بسهولة

قالت أخصائية التغذية كيرستن جاكسون إن كسر العظام بشكل متكرر يمكن أن يشير إلى أن لديك حالة مثل مرض الأمعاء الالتهابي (IBD) أو مرض الاضطرابات الهضمية.

ويصف مرض الأمعاء الالتهابي حالتين طويلتي المدى تتضمنان التهاب الأمعاء: التهاب القولون التقرحي الذي يؤثر على القولون، ومرض كرون الذي يمكن أن يؤثر على أي جزء من الجهاز الهضمي.
وفي الوقت نفسه، تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن مرض الاضطرابات الهضمية هو حالة يهاجم فيها الجهاز المناعي أنسجتك عندما تتناول الغلوتين، ما يؤدي إلى إتلاف أمعائك حتى لا تتمكن من تناول العناصر الغذائية.
ووفقا لكيرستن، فإن الضرر الذي تسببه هذه الحالات لأمعائك الدقيقة يعني أنك لا تستطيع امتصاص كميات كافية من الكالسيوم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى هشاشة العظام، ما يضعف عظامك ويجعلها هشة وأكثر عرضة للكسر.

الذهاب إلى الحمام عدة مرات في اليوم

أوضحت كيرستن أن الناس يفترضون أن التبرز مرات عدة يوميا سيجعلهم غير معرضين للإصابة بالإمساك، ولكن، في الواقع، قد تكون أمعاؤهم تكافح من أجل "الإخلاء الكامل"، ولذا ينتهي بهم الأمر إلى الذهاب إلى الحمام لمرات عديدة.

الغازات والانتفاخ

قالت لوسي إن إحدى الطرق التي تجعل صحة الأمعاء السيئة معروفة هي من خلال الانتفاخ المفرط أو الغازات، وقد تنبهك أصوات البطن أيضا.

التعب
قالت لوسي إن التعب باستمرار والافتقار إلى الطاقة قد يكون علامة أخرى على أمعاء غير صحية.

سوء المزاج أو الاكتئاب
قالت كيرستن: "الأمعاء والدماغ يتحدثان مع بعضهما البعض من خلال ما يسمى محور" القناة الهضمية.

وهذا يعني أن صحة أمعائك السيئة قادرة على إرسال إشارات إلى عقلك لإحداث تأثير سلبي".

لذا فإن صحة القناة الهضمية يمكن أن تكون السبب الجذري لسوء الحالة المزاجية أو الاكتئاب، بصرف النظر عن صراعات الصحة العقلية.

كثرة السعال ونزلات البرد

أوضحت لوسي أن "70% من الجهاز المناعي موجود داخل الأمعاء" وبالتالي فإن سوء صحة الأمعاء يجعلنا أكثر عرضة للعدوى.
وأشارت إلى أن بعض الناس قد لا تظهر عليهم أعراض تدل على صحة الأمعاء على الإطلاق.