

ساده ترین راه برای درمان تیروئید

13 دی 1402

تیروئید حیاتی‌ترین نقش در سوخت و ساز بدن را داد و در صورت بروز مشکل برای تیروئید می‌توانید با سریع و راحت‌ترین روش‌ها بدون مصرف دارو آن را درمان کنید.

تیروئید یکی از مهم‌ترین اعضای بدن محسوب می‌شود که باید خیلی از آن مراقبت کرد. عملکرد اساسی آن آزاد کردن هورمون‌هایی است که باعث تنظیم سوخت و ساز می‌شود و انرژی بدن را برای کارهایی مانند گوارش غذا، جریان خون و تنفس تامین می‌کند. در این قسمت قصد داریم به شما بگوییم که چگونه از مشکلات مربوط به تیروئید جلوگیری کنید یا چگونه با تیروئید بیمار رفتار کنید.

طبق نظر متخصصان، ویتامین‌ها و مواد مغذی در مبارزه با علت‌های زمینه‌ای مشکلات تیروئید مانند فرایندهای خود ایمنی یا التهاب بسیار موثر هستند و آن را بهبود می‌بخشند. پیروی کردن از یک رژیم غذایی مغذی سرشار از ویتامین به بدن کمک می‌کند تا تیروئید سالم داشته باشید؛ پس مصرف ویتامین و مواد معدنی مانند سلنیوم، زینک، آهن؛ ویتامین دی؛ ویتامین‌های ب، ویتامین آ و ویتامین‌ای را فراموش نکنید.

مصرف کافئین را کاهش دهید

هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که در هیچ امری زیاده روی نکنید که یکی از این امور، نوشیدن قهوه است. کافئین باعث افزایش سرعت سوخت و ساز می‌شود؛ اما مصرف زیاد از حد آن عملکرد تیروئید را به هم ریخته و به آن فشار وارد می‌کند.

مراقب مصرف گلوتن باشید

گلوتن به طور طبیعی در مواد خوراکی مانند گندم و جو وجود دارد. گاهی اوقات آنتی بادی یا پادتن‌ها به تیروئید واکنش نشان می‌دهند و به آن حمله می‌کنند و از آن جایی که ساختار پروتئین گلوتن شبیه به ساختار تیروئید است، این حملات پادتن‌ها بیشتر شده و در نتیجه کاهش مصرف گلوتن می‌تواند علائم تیروئید کم کار را بهبود ببخشد.

مرکز مشاوره حال خوب

ازدواج ، خانواده ، تحصیلی

دکتر کبری درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

باتعمین وقت قبلی

استرس را از بین ببرید

استرس هرگز برای بدن خوب نیست و آسیب‌های جدی به آن وارد می‌کند و روی خواب، سلامت گوارش، میل جنسی و ایجاد بعضی از بیماری‌ها تأثیرگذار است؛ همچنین تیروئید را هم درگیر می‌کند. در واقع استرس به تنهایی باعث اختلال تیروئید نمی‌شود، اما می‌تواند وضعیت را بدتر کند؛ پس برای جلوگیری از مشکلات تیروئید، سعی کنید آرام و ریلکس باشید و یوگا، مدیتیشن و تمرینات تنفسی انجام دهید تا استرس تان کم شود.

تمرینات ورزشی انجام دهید

تمرینات ورزشی را که باعث بهبود حوصله، افزایش سلامت مغز و کاهش خطر آلزایمر و جنون می‌شود، باید بخشی از روتین روزانه خود قرار دهید. ورزش همچنین علائم مربوط به مشکلات تیروئید را بهبود بخشیده، باعث افزایش سلامت قلبی – عروقی خواهد شد و به سلامت ماهیچه و عضلات هم کمک می‌کند.

از پزشک مشاوره بگیرید

برای سلامت تیروئید حتماً نیاز دارید که تحت نظر پزشک باشید که اگر تیروئیدتان مشکل دارد، از مکمل‌ها و داروهای تجویزی استفاده کنید تا وضعیت تحت کنترل گرفته شود. هرگز خود را با مکمل‌های بدون نسخه درمان نکنید که می‌تواند اثر معکوس بر سلامت شما داشته باشد.