

مشکل‌سازی هورمون‌ها در بدن انسان

ریشه کجاست؟

علیرضا سردشتی

شاید این حالت برای شما هم پیش آمده باشد که گرسنگی وقت و بی‌وقت سر اغتان می‌آید یا بی‌دلیل گرم یا سردتان می‌شود یا بدون دلیل واضحی عصبی می‌شوید. متخصصان پزشکی می‌گویند در بسیاری از موارد، گناه این اتفاقات برگردن هورمون‌های مترشحه غدد داخلی است که در تنظیم فعالیت‌های مختلف دستگاه‌های بدن و همین‌طور تنظیم روان ما نقش دارند. شاید شما هم مثل بسیاری از آدم‌های دیگر به‌خاطر این علایم زجر می‌کشید یا می‌خواهید با خوردن داروهای مختلف خودتان را تسکین دهید. اما بهتر است قبل از هر کاری اول این مطلب را بخوانید:

۱- دچار گرم‌زدگی، احساس اضطراب و بی‌خوابی هستید؟

افزایش ترشح هورمون تیروئید که پرکاری تیروئید نامیده می‌شود، باعث افزایش متابولیسم و سوخت‌وساز در بدن می‌شود. تپش قلب، افزایش فشارخون، افزایش نبض، لرزش دست‌ها، کم‌تحملی در برابر گرما، تعریق زیاد، افزایش اشتها و درعین حال کاهش وزن، اسهال، نامنظم شدن قاعدگی در زنان، ضعف عضلانی، بی‌روندگی کره چشم، خستگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت و بی‌خوابی از نشانه‌های ترشح نامتعادل این هورمون است. علایم افسردگی در میان ۳۰درصد بیماران دیده می‌شود و گاهی حتی قبل از علایم فیزیکی و جسمی پرکاری تیروئید خود را نشان می‌دهد. علایم افسردگی می‌تواند به صورت خلق پایین، بی‌خوابی، کاهش وزن، خستگی و کاهش میل جنسی تظاهر پیدا کند. همچنین می‌تواند در ۱۰ تا ۳۰درصد موارد با علایم اضطرابی همراه باشد. علایم شبیدایی یا خلق بالا در این اختلال شیوع کمتری دارد، همچنین علایم روان‌پریشی مثل توهم و هذیان ممکن است سرآورد فرازیاید. مشکلات شناختی به صورت کاهش سرعت پردازش اطلاعات مغزی، اختلال در حافظه فوری و مشکلات توجه و تمرکز هم در بعضی از این بیماران دیده می‌شود.

۲- دچار احساس خستگی و همیشه سرد بودن هستید؟

کم‌کاری تیروئید به مواردی گفته می‌شود که ترشح هورمون تیروئید کم شده باشد. در این شرایط سوخت‌وساز متابولیسم پایه بدن کاهش می‌یابد.

خستگی، افزایش وزن، بی‌وسست، کم تحملی در برابر سرما، پرش و گرفتگی عضلانی، ریزش مو، کاهش دمای بدن، کاهش ضربان قلب، پوست خشک، موهای نازک و کم‌پشت، تورم پلک، خشونت صدا و نقص در عملکرد شناختی می‌تواند با این اختلال همراه شود. تغییرات احساسات و خلق و خو ناشی از کم‌کاری تیروئید در ۵۰درصد موارد رخ می‌دهد. در بیماران که کم‌کاری تیروئید دارند، بیشتر مهارت‌های حرکتی، حافظه و درک بینایی، مورد تأثیر قرار می‌گیرد و همچنین نقص در تمرکز و توجه هم وجود دارد. افسردگی در ۴۰درصد موارد کم‌کاری تیروئید دیده می‌شود. خلق پایین، خستگی، عدم لذت بردن از زندگی، کاهش تمرکز و پرخواهی شایع‌ترین علایم افسردگی در کم‌کاری تیروئید هستند. اضطراب عمومی در ۳۰درصد موارد وجود دارد و اغلب همراه با افسردگی دیده می‌شود، سایر علایم روانپزشکی مثل شیمیایی و خلق بالا، توهم و هذیان کمتر شایع هستند.

۳- دچار عدم تناسب چته هستید؟

از قسمت سطحی غده فوق کلیوی هورمون کورتیزول ترشح می‌شود. پرکاری قشر غده فوق کلیوی با افزایش کورتیزول یا سندروم کوشینگ همراه است. کوشینگ سندرومی است که با چاقی تنه، افزایش فشارخون، ضعف و خستگی، فقدان قاعدگی، پرمویی در زنان، خطوط ارغوانی رنگ در شکم، پوکی استخوان و وجود قند در ادرار مشخص می‌شود. علایم روانپزشکی شامل افسردگی در ۷۰درصد بیماران وجود دارد که البته بیشتر در زنان دیده می‌شود. علایم افسردگی می‌تواند قبل از علایم فیزیکی در فرد به وجود آید. افسردگی می‌تواند به عنوان یک بیماری ثانویه همراه با تغییرات بدنی مثل چاقی و پرمویی در زنان بروز کند و منجر به انزوای اجتماعی فرد شود. اضطراب معمولا در همراهی با افسردگی دیده می‌شود و در ۴۰درصد موارد وجود دارد. مشکلات جنسی



در زنان به صورت قطع قاعدگی و کاهش میل جنسی و در مردان به صورت کاهش میل جنسی و ناتوانی جنسی رخ می‌دهد.

علایم خلق بالا و شبیدایی و خودشیفتگی در ۱۰درصد دیده می‌شود. در موارد نادر توهم و هذیان و اغتشاش شعور هم دیده می‌شود و نقص عملکرد شناختی که شامل نقص در حافظه کلایی، توجه و تمرکز و نقص در عملکرد بینایی و حرکتی است در پنج‌درصد موارد دیده می‌شود. در بعضی موارد استفاده از داروهای کورتونی به صورت غیرمجاز بدون تجویز پزشک باعث اختلال در تنظیم هورمون کورتیزول می‌شود. یکی از شایع‌ترین این داروها، داروهایی است که متاسفانه امروزه به عنوان داروهای مکمل بدنسازی استفاده می‌شود. جوانان ورزشکار بدون اینکه از ماهیت واقعی ترکیب این مواد آگاهی داشته باشند، صرفا براساس تبلیغات مبادرت به مصرف این مواد می‌کنند. مصرف بی‌رویه این مواد می‌تواند سندروم کوشینگ ایجاد کند که تظاهرات بالینی آن تا حدودی شبیه سندروم کوشینگ ناشی از بدکاری غده فوق کلیوی است اما معمولا شبیدایی یا خلق بالا یا بیمارگونه شایع‌تر از افسردگی است.

زمانی که کاهش اولیه هورمون‌های قشر فوق کلیوی وجود دارد یا زمانی که داروهای کورتونی به یکباره قطع شود تظاهرات بالینی به صورت ناتوانی، ضعف عمومی، ناتوانی در اعمال قلبی، تحریک‌پذیری معده و تهوع و استفراغ و درد شکم، کاهش وزن، کاهش فشارخون و قند، کاهش درجه حرارت بدن و لکه‌های پوستی ظاهر می‌شود. افسردگی، کاهش انگیزه و انرژی و مشکلات حافظه، مشکلات خواب، تحریک‌پذیری و عصبانیت، علایم روان‌پریشی مثل توهم و هذیان و رفتارهای آسیب‌رسان هم همزمان با این اختلال اتفاق می‌افتد و در موارد شدید باعث کما در فرد می‌شود.

عملکرد تمامی غدد پرشمرده تحت تأثیر غدد هیپوفیز و هیپوتالاموس در مغز است، بنابراین افزایش یا کاهش ترشح هورمون‌های گفته‌شده می‌تواند باعث مشکلاتی در غده هیپوفیز یا هیپوتالاموس شود، در مواردی که شک به بدکاری این هورمون‌ها دارد، لازم است با آزمایش‌های مناسب و گاهی تصویربرداری منشا این بی‌نظمی هورمونی را پیدا کنید

۴- دچار تعریق و تپش قلب هستید؟

هورمون دیگری که مربوط به غده فوق کلیوی است و از قسمت مرکزی آن ترشح می‌شود هورمون آدرنالین است که افزایش ترشح آن منجر به سردرد، تعریق، تپش قلب، لرزش اندام‌ها، تهوع و استفراغ و درد شکم و قفسه سینه شده و می‌تواند علایم بیماری‌های اضطرابی را تشدید کند.

۵- مشکلات خاص خانم‌ها

در زنان تخمدان‌ها تولیدکننده هورمون‌های جنسی استروژن و پروژسترون هستند. کفایت تولید استروژن و پروژسترون باعث صفات ثانویه جنسی طبیعی و سیکل قاعدگی منظم و باروری طبیعی می‌شود. این مشکل زمانی که ترشح هورمون پروژسترون دچار

سلامت



اشکال می‌شود یعنی بعد از بانسگی، فقدان قاعدگی و باروری اتفاق می‌افتد. شایع‌ترین علایم بانسگی عبارتند از: ناپایداری عروقی که باعث گر گرفتگی می‌شود، نازک شدن پوست و مخاط دستگاه ادراری و تناسلی، کاهش اندازه سینه‌ها و پوکی استخوان. در زنان جوان اختلال عملکرد هورمون‌های استروژن و پروژسترون می‌تواند باعث به هم زدن سیکل قاعدگی (خون‌ریزی‌های شدید یا فقدان قاعدگی، قاعدگی‌های نامنظم) و ناباروری شود.

بیماری شایعی که در زنان جوان و در سنین باروری دیده می‌شود، سندروم تخمدان پلی‌کیستیک است. در این بیماری کیستیک‌های کوچک در تخمدان به وجود آمده و در آن افزایش ترشح اندروژن‌ها یا هورمون‌های جنسی مردانه اتفاق می‌افتد.

این بیماری به دلیل عدم تخمک‌گذاری یکی از علل شایع ناباروری در زنان است، همچنین به دلیل مقاومت به انسولین، بیماری قند یا دیابت دیده می‌شود.

سایر علایم شامل اختلال در قاعدگی، موهای زاید، چاقی و الگوی طاسی مرانه است. شایع‌ترین اختلال روانی دیده‌شده در سندروم تخمدان پلی کیستیک، افسردگی است. تحرک‌پذیری، بی‌خوابی، کاهش میل جنسی یا افزایش موهای زاید بدن از علایم آن است. گاهی این علایم روانی در مصرف خار‌چی هورمون‌های جنسی به صورت قرص‌های مخصوص باروری یا قرص‌های ضدبارداری هم دیده می‌شود.

۶- مشکلات مرتبط با هورمون مردانه

تستوسترون هورمونی است که از غدد جنسی مردان (بیضه‌ها) ترشح می‌شود و مسوول ایجاد صفات ثانویه جنسی در مردان (مثل رویش مو در صورت و…) و باروری در مردان است.

کاهش تستوسترون در مردان باعث افسردگی، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و کاهش میل جنسی می‌شود. بعضی مردان به دلیل ضعف در قوای جنسی سرخود آمپول‌های تستوسترون را بدون تجویز پزشک تزریق می‌کنند که این مساله نه تنها باعث افزایش میل جنسی یا درمان ناتوانی جنسی نمی‌شود بلکه با برهم زدن تنظیم این هورمون مشکل اولیه را تشدید می‌کند. افزایش هورمون تستوسترون در بدن می‌تواند باعث مشکلات رفتاری مثل عصبانیت و پرخاشگری شود.

۷- هورمون شیر

پرولاکتین هورمونی است که از غده هیپوفیز ترشح می‌شود. ترشح زیاده از حد آن در زنان باعث قطع قاعدگی، ترشح شیر از سینه در زنان و ناتوانی جنسی در مردان می‌شود. در مورد عوارض روانی آن هنوز شواهد اثبات‌شده‌ای یافت نشده است اما در بعضی تحقیقات به پرخاشگری، افسردگی، اضطراب و علایم روان‌پریشی اشاره شده است. **یک نکته مهم:** لازم به ذکر است عملکرد تمامی غدد فوق‌الذکر تحت‌تأثیر غدد هیپوفیز و هیپوتالاموس در مغز است، بنابراین افزایش یا کاهش ترشح هورمون‌های گفته‌شده می‌تواند باعث مشکلاتی در غده هیپوفیز یا هیپوتالاموس شود، بنابراین در مواردی که شک به بدکاری این هورمون‌ها دارید، لازم است با آزمایش‌های مناسب و گاهی تصویربرداری منشا این بی‌نظمی هورمونی پیدا شود و سپس درمان لازم که در موارد کم‌کاری غده، جایگزینی هورمون‌ها از طریق خوراکی یا تزریقی، در موارد پرکاری غدد، سرکوب ترشح هورمون‌هاست، انجام شود.

شامپوهای حجم‌دهنده

آکورد می‌گویند: «بیشتر آنها فرمولی دارند که پوسته مو را باز کرده و آن را ضخیم‌تر می‌کنند. اما این شامپوها می‌توانند به مو صدمه برسانند و رنگ مو را نیز از بین برده و همچنین موهای قر یا صاف شده را به‌عکس می‌کنند. یعنی اگر موها را قر کرده باشید با استفاده از این شامپوها موها صاف می‌شوند و اگر صاف شده باشند به حالت اولیه خود باز می‌گردند». او برین خاطرنشان می‌کند: «هیچ شامپویی مو را روشن‌تر و صاف‌تر نخواهد کرد. مشتری چیزی را می‌خواهد که ما در صنعت به آن «لِیز شدن» می‌گوییم که این حالت لیزی، نرم‌ای را به وجود می‌آورد که شما بعد از آیکشی مو به پس از استفاده از نرم‌کننده احساس می‌کنید. اما احساس «لِیزی» بیان معنا نیست که برای موهای شما مفید است. در واقع، این یعنی نرم‌کننده هنوز در لایه لای موهای شما قرار دارد و شما نمی‌خواهید باقی بماند.»

شامپوهای مخصوص موهای رنگ‌شده

این شامپو کمک می‌کند تا رنگ موی شما دوام لازم را پیدا کند. آکورد پیشنهاد می‌کند که میزان Ph شامپو را که میزان اسیدی یاقلیایی بودن محصول را مشخص می‌کند، بررسی کنیم. او توصیه می‌کند که از شامپوهایی با pH بین ۴/۵ تا ۵/۵ استفاده کنیم تا از محو شدن رنگ مو جلوگیری کنیم. درصورتی‌که میزان Ph روی قوطی شامپو درج نشده بوده، سعی کنید با بررسی نام محصول در اینترنت از آن مطلع شوید. او برین می‌افزاید که ممکن است شامپوهای خوب برای موهای رنگ شده از ترکیباتی چون روغن، کتانچک دریایی یا خازه دریایی برای کمک به ثابت ماندن رنگ مو درست شده باشند.

شامپوهای خشک

آیا می‌خواهید موهای خود را بدون دوش گرفتن کامل و با ششوار تازه کنید؟ در این مواقع بهترین کار این است که از شامپوی خشک استفاده کنید. او برین اظهار می‌کند: «اینها واقعا می‌توانند زندگی‌بخش باشند و عادت شامپو کردن روزانه شما را از بین ببرند. مقداری از شامپوی خشک را بردارید و به جلوی مو، پشت وروی فرق سر خود بمالید، ششوار و شاله خود را بردارید و موها را به سمت بالا پف دهید. به‌طور قطع در پنج دقیقه برقیه باری بیرون رفتن از خانه حاضر می‌شوید.»

افسانه تبلیغات

این یادتان باشد که هر شامپویی که استفاده می‌کنید، لازم نیست هرچندوقت یکبار به دلیل «تبلیغات» عوض شود. آکورد و او برین می‌گویند که این یک باور غلط است. بهترین روش برای انتخاب یک شامپو این است که از آرایشگر خود سوال کنید. او برین می‌گوید: «یک نمونه نباید چون از رنگ یک کشش خوشش می‌آید آن را انتخاب کند. او باید با این کشش به مسابقه مو برود. اندازه و نوع کشش باید مطابق با این شرایط باشد. شامپو هم همین‌طور است. شامپویی را انتخاب کنید که دوستان از آن خوشش می‌آید یا چون بوی آن را دوست دارید. از آرایشگر خود نظرخواهی کنید چون او بهتر از هر کس دیگری جنس موهای شما را می‌شناسد.»

سلامت

یادداشت

چگونه دست‌های جوان‌تری داشته باشیم

مترجم: نازنین صحت

بخوانید و اجازه ندهید دست‌ها پرده از راز سن بردارند… اول از همه، این نکته مهم که آیا به دست‌هایتان توجه می‌کنید؟ دست‌ها همیشه در معرض دید هستند، با آنها تلفن همراه خود را نگه می‌دارید، با آدها دست می‌دهید، و قاشق و چنگال را تا انتهای غذا در دست می‌گیرید. افراد زیادی را می‌شناسیم که از بهترین و حتی گران‌ترین محصولات بهداشتی برای پوست صورت خود استفاده می‌کنند اما از پوست دست خود غافل هستند. آنچه مطالعه خواهید کرد برخی مشکلات پوستی و اقدامات درمانی متعاقب آن است که پوست دست را مانند صورت هدف قرار می‌دهد.

لکه‌های قهوه‌ای

این گونه لکه‌ها پیامد تابش نور آفتاب هستند. به همین دلیل تعداد این لکه‌ها در پشت دست بسیار بیشتر از داخل مچ است. لکه‌های تازه پیدا شده را می‌توان با کرم‌های روشن‌کننده موجود در داروخانه‌ها یا ناسخ‌های درمان کرد اما لکه‌های قدیمی و پایدار فقط به وسیله متخصص پوست با بهره‌گیری از تکنولوژی جدید قابل برداشتن هستند. اگر لکه تیره باشد، لیزر می‌تواند رنگانه را هدف قرار دهد.

پوست چروکیده

چروکیدگی پوست دست ناشی از نازک‌شدن لایه کلارژن است. برای تقویت کلارژن پوست، کرمی خریداری و استفاده کنید که حاوی رتینول یا اسیدهای آلفا هیدروکسی و البته اسید لاکتیک نیز باشد تا به نرمی یافت پوست دست بیند کمک کند. هنگامی که استفاده از کرم به‌تنهایی کفایت نمی‌کند، لایبردارِ شیمیایی توصیه می‌شود که هم اثرات مغرب آفتاب و هم پوست مرده را برداشته و پوست جوان‌تر می‌شود.

دست‌های استخوانی با رگ‌های برجسته

ایین حالت نتیجه کاهش چربی زیرپوستی در اثر گذر زمان است. به دست کودکان نگاه کنید، دست‌های آنها به علت لایه چربی طبیعی زیر پوستی گوشتالو است، هنگامی که این چربی به مرور زمان از دست می‌رود، استخوان‌ها و رگ‌های خونی به وضوح دیده می‌شوند. در برخی موارد، درمان از طریق تزریق چربی خود بیمار- یا یک محصول حجم‌دهنده دیگر- انجام شده که می‌تواند حالت گوشتی بودن را احیا و استخوان‌ها و رگ‌ها را پنهان‌شد.

افزایش ناباروری مردان با غذاهای آماده

ریس مرکز تحقیقات سلولی صالم گفت: «تغییر سبک زندگی طی سال‌های اخیر و گسترش مصرف غذاهای آماده (فست‌فود) و به طور کلی تغذیه ناسالم یکی از دلایل آسیب به توان تولیدمثلی مردان جوان و افزایش ناباروری در میان آنان است.»
دکتر ابوطالب صالمی با اعلام این مطلب افزود: «یافته‌های پژوهش‌های انجام‌شده، نشان می‌دهد مواد غذایی ناسالم سبب آسیب به اسپرم(اسلول‌های جنسی مردانه) در مردان سالم شده و کیفیت تولید مثل آنان را نسبت به مردانی که غذاهای سالم‌مصرف می‌کنند، نامطلوب کرده است. نتایج یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد مصرف چربی‌های ترانس (چربی‌های غیراشباعی) علاوه بر خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر (عروق قلب) سهم زیادی در آسیب‌رسانی به توان تولید مثلی مردان جوان دارد.»
دکتر صالمی به غیر از مصرف غذاهای آماده از انواع الاینده‌های محیطی که ناشی از زندگی شهرینشینی است، نام برد و تصریح کرد: «لاینده‌های محیطی مانند آلودگی هوا، آب، مواد شیمیایی در محیط‌های شغلی و زندگی، پرتوها و تشعشعات محیطی، همه و همه سبب شده که نه‌تنها حجم که کیفیت اسپرم‌های بدن کاهش یابد که این عوامل تأثیر نامطلوبی بر ناباروری بر جای گذاشته است.»
وی خاطرنشان کرد: با توسعه دانش پزشکی در زمینه درمان ناباروری به کمک شیوه‌های جدید از قبیل ای‌وی‌اف، ای‌وی‌اف میکرواینجکشن و دیگر روش‌ها به‌طور طبیعی باید، شاهد کم شدن آمار ناباروری باشیم، اما به دلیل رشد و توسعه شهرنشینی و تغییر سبک زندگی از سوی دیگر شاهد افزایش ناباروری از سوی مردان هستیم که انتظار می‌رود با تغییر سبک زندگی تا حد زیادی شانس بارداری و باروری را افزایش داد.»

یکشنبه • ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۲

توصیه

دلایلی که نمی‌گذارند راحت وزن کم کنید اگر می‌خواهید عقر به‌های تراز و پایین بیابند

اگر مدتی است رژیم غذایی دارید و کم غذا می‌خورید و ورزش می‌کنید و عادات اشتباه غذایی و برنامه ورزشی خود را تغییر داداید اما هنوز هیچ تغییری در وزن‌تان حس نکرده‌اید، شاید وقتش باشد به مواردی که می‌توانند مانع موفقیت شما شوند، فکر کنید. اینجا به ۱۰ علت شایع که بر سر راه کاهش وزن‌تان مشکل‌زا می‌شوند اشاره شده است.

۱- شاید مشکل این است که به اندازه کافی نمی‌خوابید
معمولا انسان ه‌ا فکر می‌کنند بهتر است کمتر بخوابند تا فرصت کافی برای ورزش داشته باشند و این کار خیلی هم برای سلامت و تناسب‌اندام خوب خواهد بود، اما این اشتباه است. کمبود خواب نه‌تنها سود ورزش کردن را کم می‌کند که باعث افزایش وزن می‌شود. خواب ناکافی کیفیت و توان انجام ورزش را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و سرعت متابولیسم بدن را کاهش داده، اشتها را افزایش می‌دهد و احتمالاً میل انسان به خوردن هله‌هوله و ریزه‌خواری را بیشتر می‌کند. به‌علاوه، کمبود خواب می‌تواند سطح استرس در بدن را افزایش دهد و همین می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

۲- شاید مشکل اندازه بشقاب‌تان است

اگر در تمام وعده‌های غذایی از محصولات کرب‌چرب و سالم استفاده می‌کنید، اما هنوز لاغر نشده‌اید، احتمالاً باید نگاهی به مقدار وعده‌های غذایی‌تان بیندازید. شاید فکر کنید روزانه فقط سه وعده غذا می‌خورید که به اندازه همان غذایی است که بقیه آدم‌ها می‌خورند اما در حقیقت به اندازه شش وعده استاندارد یا حتی بیشتر کاری دریافت می‌کنید. خوب است یادتان باشد غذایی که می‌خورید علاوه بر سالم بودن، باید به مقدار مشخص مصرف شود؛ زیاده‌روی در خوردن هر خوراکی‌ای باعث چاقی می‌شود.

۳- شاید مشکل از مایعات است

شاید شما بسیار دقیق هستید و کاملاً مراقب خورد و خوراکتان هستید، غذاهای چرب نمی‌خورید، بین وعده‌های اصلی غذا هم ریزه‌خواری نمی‌کنید، اما لاغر نشده‌اید شاید چون به مقدار کالری‌ای که هر روز از طریق نوشیدنی‌ها دریافت می‌کنید، دقت نکرده‌اید. با اینکه همه ما می‌دانیم یکی از علت‌های اصلی چاقی، مان نوشیدن نوشابه‌های گازدار است البته باید نوشیدن آبمیوه‌ها، اسموتی‌ها، دوغ و بسیاری از نوشیدنی‌های گرم را هم حساب کنید. هر چیزی که می‌خورید، باید کالری‌اش حساب شود و مایعات نباید یادتان برود.

۴- شاید مشکل هم به ضرر شماماست

همان‌طور که خوردن غذای زیاد باعث چاقی می‌شود، کم‌خوری بیش از حد هم به طرز عجیبی مانع از کاهش وزن می‌شود. بدن شما به‌طور ذاتی از خودش محافظت می‌کند بنابراین وقتی غذای کافی دریافت نکند به‌صورت خودکار روی حالت قحطی و گرسنگی قرار می‌گیرد و باعث می‌شود متابولیسم بدن کاهش یابد و بدن چربی و انرژی ذخیره کند، به همین دلیل کاهش وزن برایتان سخت و سخت‌تر می‌شود.

۵- شاید مشکل در اراده است

شکی نیست که پرخوری یا کم‌خوری افراطی برای متابولیسم و دور کمر‌تان مضر هستند اما سخت‌تر از هردوی اینها، حرکت بین این دو نقطه است. اگر شما مدام رژیم‌تان را شل و سفت بگیرید و از هر رژیمی که مد شد پیروی کنید، یک دقیقه به خودتان گرسنگی بدهید و بعد از خجالت‌شکتمان دربیایید، کم متابولیسم‌تان را به هم می‌ریزد و باعث می‌شود بدن‌تان چربی بیشتری ذخیره کند. همان‌طور که کم‌خوری افراطی سرعت متابولیسم بدنتان را پایین می‌آورد، اگر به دنبال این مدت شروع به پرخوری کنید، بدنتان به سرعت وزن می‌گیرد.

۶- شاید برنامه ورزشی‌تان متنوع نیست

اگر به ورزش‌های روزانه‌ای که انجام می‌دهید، عادت کرده‌اید، ممکن است آن قدر که تلاش می‌کنید، ورزش‌ها برایتان مفید واقع نشوند. نه‌تنها انجام ورزش تکراری می‌تواند خسته‌کننده و ملال‌آور شود - که باعث از بین رفتن انگیزش برای ورزش شده و بیشتر دوست دارید از انجامش فرار کنید - بلکه شدت و نتیجه ورزش‌ها را کاهش می‌دهد. همان‌طور که بدن در انجام یک فعالیت خاص توانا می‌شود، بعد از مدتی بدنتان عادت می‌کند و دیگر مثل اوایل شروع فعالیت‌تان نیازی به تلاش سخت نخواهید داشت؛ یعنی کالری کمتری خواهید سوزاند.

۷- شاید مشکل در جایزه ویژه است

بسیاری از ما با این حالت آشنا هستیم که بعد از ورزش سنگین و سوسه می‌شویم که با یک خوراکی خوشمزه از خودمان پذیرایی کنیم؛ خوب، ورزش کرده‌ایم و کلی کالری سوزانده‌ایم دیگر! خوب است با یک خوراکی خوشمزه به خودمان پرسیسم و انرژی از دست رفته را جبران کنیم، درواقع، همیشه درمورد کالری سوزانده شده با اغراق تخمین می‌زنیم، حتی ممکن است خیلی بیشتر از کالری سوزانده شده، به بدنتان انرژی برسانید و به این ترتیب به جای کاهش وزن، چاق می‌شوید.

۸- یک نکته مهم را در نظر نگرفته‌اید

با رشد معضل چاقی در تمام دنیا، به نظر می‌رسد همه انسان‌ها دوست دارند وزن کم کنند. اینکه بعضی افراد نیاز به کاهش وزن دارند، به این معنی نیست که شما هم باید وزن کم کنید. بهتر است تلاش کنید تا قدر ذهنی بهتری نسبت به فرم بدنتان داشته باشید (و یادتان باشد هر قدر سبک‌وزن‌تر باشید، سخت‌تر می‌توانید وزن کم کنید). از خودتان - پزشکتان- صادقانه بپرسید آیا دلایل پزشکی خاصی دارید که باید وزن‌تان را کم کنید؟ اگر نه، وقتش است رژیم‌تان را کنار گذاشته و به جای تمرین‌های ورزش جسم، اعصاب‌دهنفس را تمرین کنید.

۹- بعضی وقت‌ها وزن بدن معیار واقعی میزان چربی بدن نیست

بسیاری از آدم‌های چاق وزنشان را به عنوان ملاکی برای سنجش میزان چربی بدنشان می‌دانند و فکر می‌کنند وقتی چاق می‌شوند، چربی‌هایشان زیاد شده و وقتی لاغر می‌شوند، چربی‌شان کم شده است. با اینکه ترازو عدد وزن‌تان را به شما می‌گوید، اما در مورد مقدار چربی، ماهیچه و آب اطلاعاتی به شما نمی‌دهد، به همین دلیل عددوزن نمی‌تواند معیار خوبی برای کاهش چربی باشد. مثلاً، ماهیچه‌سازی به دلیل یک برنامه تازه بدن‌سازی، می‌تواند روند کاهش وزن را پایین بیاورد، همان‌طور که جمع شدن مایعات میان‌بافتی می‌تواند برای اندازه‌گیری دقیق‌تر میزان چربی بدن، تغییراتی را ایجاد کند. اما به دلیل بدنتان می‌بینید یا اندازه لباس‌هایتان را کنترل کنید یا با مراجعه به پزشک، چربی بدنتان را اندازه بگیرید.

۱۰- شاید بدن شما مشکل با بیماری دارد

بسیاری از شرایط پزشکی مثل سندروم تخمدان پلی کیستیک، مشکلات تیروئیدی و عدم تعادل هورمون‌ها می‌توانند منجر به افزایش وزن‌تان شود و روند کاهش وزن را برای شما سخت‌تر کنند. همچنین حساسیت‌های غذایی پنهان یا عدم تحمل بعضی غذاها، می‌تواند لاغر شدن را برای فرد سخت کند. به‌علاوه، با وجودی‌که ممکن است شرایط پزشکی شما به خودی خود باعث افزایش وزن‌تان نشود، اما عوارض جانبی استفاده از برخی داروها باعث چاق شدن‌تان شود، بنابراین برای کاهش وزن با پزشک خود مشورت کنید.