

# کمبود سروتونین در بدن باعث بروز چه اختلالاتی می‌شود؟

## علائم و عوارض هشدار دهنده کمبود سروتونین

سروتونین ترکیبی شیمیایی می‌باشد که باعث می‌شود ما احساس شادی داشته باشیم. در این مقاله به عوارض ناشی از کمبود این ترکیب در بدن می‌پردازیم. سروتونین، یا 5-هیدوراکسی تریپتامین (HT-5) علاوه بر اینکه مانند یک ناقل عصبی در مغز عمل می‌کند، بلکه با ورود به جریان خون، نقش هورمون را بازی می‌کند. این ترکیب در عملکردهای جسمی و روحی بسیار تأثیرگذار است. به طوری که کمبود آن علاوه بر اینکه باعث بروز مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب می‌شود، می‌تواند علائم جدی دیگری نیز ایجاد. این علائم را از آن جهت باید جدی گرفت که ممکن است اشتباهاً به بیماری‌های دیگری نسبت داده شوند، در حالیکه دلیل آنها تنها کمبود سروتونین است.

### کمبود سروتونین و مشکلات گوارشی

احتمالاً کمتر در خصوص حرکات معده چیزی شنیده باشید. حرکات معده مجموعه‌ای از انقباضات را شامل می‌شود که در دستگاه گوارشی با هدف حرکت غذا و مایعات مصرف شده در دستگاه گوارش اتفاق می‌افتد. با کاهش میزان سروتونین، کلسیم کمتری توسط سلول‌ها تولید می‌شود. و کاهش میزان کلسیم، باعث شل شدن عضلات گوارشی می‌شود. در نتیجه انقباض به اندازه صورت نگرفته و عمل گوارش به کندی و سنگینی پیش می‌رود.

### کمبود سروتونین و سندروم روده تحریک پذیر

حدود 95 درصد از سروتونین تولیدشده در بدن، در روده‌های ما انباشته می‌شود. بنابراین کمبود این ماده، عملکرد روده‌ها را بسیار تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع ممکن است به دلیل کمبود سروتونین، فرد به یبوست دچار شود. همچنین اختلال در عملکرد عضلات دستگاه گوارش نیز باعث افزایش احتمال ابتلا به سندروم روده تحریک پذیر می‌شود. اگر علائمی مبنی بر وجود این اختلالات در شما وجود دارد، لازم است از پزشک بخواهید برای شما آزمایش خون تجویز کند. چون این علائم می‌توانند ناشی از کاهش میزان این ترکیب بدن باشند.

کمبود سروتونین و ضعف دستگاه ایمنی بدن اگر به طور مداوم احساس خستگی شدید دارید و یا به خستگی مفرط، ضعف عضلانی و کج خلقی مداوم دچار شده‌اید و یا اینکه مدام به سرماخوردگی مبتلا می‌شوید، احتمالاً بدن شما با کمبود این ترکیب مواجه است و پیشنهاد می‌شود که حتماً به یک متخصص مغز و اعصاب در تهران یا شهرهای دیگر مراجعه کنید. کمبود سروتونین، واکنش ایمنی بدن را کاهش داده و در نتیجه باعث می‌شود بدن در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر شود.

### کمبود سروتونین و اختلال در ساعت بیولوژیکی بدن



کمبود سروتونین، می تواند باعث اختلال در ریتم سیکاردین (ساعت بیولوژیکی) بدن شود. افرادی که به این وضعیت دچار میشوند اکثراً بیشتر روزها می خوابند و شبها تا دیروقت بیدارند. البته این وضعیت خواب آلودگی ممکن است بر اثر افسردگی نیز ایجاد شود. یکی از دلایل بروز افسردگی نیز می تواند کمبود این ترکیب در بدن باشد.

## کمبود سروتونین و میل زیاد به مصرف غذاهای شور

افرادی که با کمبود سروتونین مواجه هستند، بیش از بقیه به سدیم احتیاج دارند. به همین دلیل تمایل زیادی به خوردن غذاها و تنقلات شور دارند. با این حال نمی توان صرفاً با این نشانه کمبود این ترکیب در بدن را به طور قطعی تشخیص داد. اما اگر میل به خوردن غذاهای شور با علائم دیگری مانند خستگی، بداخلاقی مداوم، اختلالات گوارشی و غیره همراه باشد می توان آن را از علائم کمبود این ترکیب در بدن دانست.

## کمبود سروتونین و افسردگی

کمبود سروتونین می تواند تغییرات اساسی در خلق و خوی افراد به وجود بیاورد. بین سروتونین و بروز [افسردگی](#) ارتباط مستقیمی برقرار است. باید بگوییم که می توان با افزایش تریپتوفان میزان سروتونین را کنترل کرد. ایجاد تغییراتی در برنامه غذایی و انجام ورزش گاهی می تواند به راحتی وضعیت روحی را بهبود بخشد و به این شکل می توانیم با افسردگی جزئی مقابله کنیم. اما در افسردگی های شدید لازم است برای کنترل سروتونین، به یک پزشک متخصص مراجعه کنیم.

## کمبود سروتونین و اضطراب

بدن ما دارای حدود 14 گیرنده مختلف درد است که مهم ترین آنها HT1A-5 می باشد. با بروز اختلال در این گیرنده، فرد بسیار عصبی، حساس، مضطرب و آشفتہ می شود. گفتنی است که اضطراب نیز همانند افسردگی گاهی منشا شیمیایی در بدن دارد.

# کمبود سروتونین و میگرن

Dr. Seyyed Hossein Aghamiri

دکتر سید حسین آقامیری



سروتونین، در تشدید و بروز **سردرد** میگرنی نقش به سزایی ایفا می‌کند. منشاء اکثر سردردها را می‌توان از یک سو در کمبود تریپتوفان در نظر گرفت که به وسیله آن تولید سروتونین کنترل می‌شود.

## کمبود سروتونین و مشکلات مربوط به حافظه

خستگی، کمبود توجه، مشکلات مربوط به تمرکز و یادگیری و به خاطر سپردن چیزها می‌تواند ناشی از مشکل کمبود سروتونین باشد. این علائم در بین افراد مبتلا به افسردگی بسیار شایع است. با این حال می‌توان با مصرف داروی مکمل به سرعت بدن را به تولید آن وادار کرد.

## نتیجه

سروتونین، در اکثر فرایندهای بدن نقش بزرگی ایفا می‌کند و موارد ذکرشده در بالا فقط بخشی از وظایف سروتونین هستند. اگر از نظر روحی و جسمی مشکلی در شما به وجود آمده، لازم است حتماً پزشک مراجعه کنید. داشتن فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و مصرف داروی مناسب تجویز شده توسط پزشک، کمک می‌کند که هر چه سریع‌تر بهبود یا بید.