

# دوپامین چه نقشی در بدن دارد و کمبود آن منجر به بروز چه مشکلاتی می‌شود؟

## کمبود دوپامین در بدن چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

دوپامین ماده‌ای شیمیایی است که در بدن به شکل طبیعی تولید می‌شود و به عنوان یک انتقال دهنده عصبی ایفای نقش می‌کند. این ماده همچنین نقش مهمی در حافظه، مرکز مغز و کنترل حرکتی دارد. با کاهش سطح دوپامین به دلیل تغذیه نامناسب، استفاده از مواد مخدر، کمبود خواب، استرس و مصرف داروهای ضد افسردگی به طور مداوم، ممکن است شاهد بروز علائمی مانند [نوسان خلقی](#)، افسردگی، تغییر اشتها و کمبود توجه باشیم.

### علائم کمبود دوپامین در بدن

مهم‌ترین علائم عبارتند از:

- خستگی ذهنی مزمن
- افسردگی
- عدم تمایل به انجام کارهایی که قبلاً به آن‌ها علاقه داشتید
- بی تفاوتی
- از دست دادن احساس رضایت
- کاهش انرژی فیزیکی
- خستگی مزمن

کمبود دوپامین، باعث لرزش بدن و سرد شدن دست و پاها می‌شود. همچنین این کمبود باعث می‌شود که کمتر از چیزها لذت ببریم و از این رو خلق و خوی ما را تحت تأثیر قرار داده و ممکن است به سرعت از حالت مثبت به حالت منفی تغییر کنیم. افراد دارای سطوح پایین دوپامین، برای جبران کاهش انرژی و خلق افسرده، به محرک‌ها گرایش پیدا کرده و اغلب به کافئین اعتیاد پیدا می‌کنند.

### سندروم پاهای بی قرار



تحقیقات حاکی از آن است که سندروم پاهای بی قرار امکان دارد به خاطر عدم تعادل در دوپامین مغز بروز کند. چرا که دوپامین، مسئولیت ارسال پیام‌هایی برای کنترل حرکت عضلانی بر عهده دارد. کمبود دوپامین ممکن است باعث لرزش عضلانی و ضعف کلی بدن شود.

## کاهش میل جنسی و خواب زیاد

با کمبود برخی مواد مغذی موجود در بدن مانند منیزیم، آهن یا روی، ممکن است فرد با کمبود دوپامین مواجه شود. در این حالت، فرد بیش از حد میل به خواب دارد. همچنین افراد مبتلا به سطوح پایین دوپامین، برای شروع اکثر فعالیت‌ها به خصوص تمرینات ورزشی تمایلی ندارند و گرایش به تعویق انداختن کارها همراه با این احساس که توانایی مقابله با زندگی را ندارند، بروز می‌کند. هم چنین کاهش میل جنسی، یا به طور کلی کاهش احساس لذت نیز برای فرد اتفاق می‌افتد. اگر به این کمبود در بدن خود مشکوک هستید، بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت داشته باشید. زیرا سطح دوپامین به راحتی با آزمایش ادرار یا یک آزمایش خون دوپامین قابل تشخیص است و با مکمل‌های تجویزی می‌توان آن را تنظیم کرد.

## افزایش سریع وزن



سطوح پایین دوپامین، باعث میل شدید به مصرف نوشابه گازدار، قند، الکل و چربی‌های اشباع در فرد می‌شود، در نتیجه اغلب افراد با افزایش سریع وزن روبرو شده که بیشتر آن به خاطر عدم فعالیت و خستگی است. همچنین این نکته را نباید نادیده گرفت که چربی اشباع شده، قند و غذاهای تصفیه شده باعث کاهش سطوح دوپامین شده و فعالیت آن را در مغز کاهش می‌دهند.

## مشکل تمرکز

حتی کاهش جزئی سطح دوپامین می‌تواند توانایی فرد برای تمرکز و دقت را تحت تأثیر قرار دهد. فقدان این انتقال دهنده عصبی، تنظیم صحیح احساسات را با مشکل روبرو کرده و باعث ایجاد احساسات شدید ناراحتی می‌شود که می‌تواند توانایی‌هایی مانند یادآوری، توجه کردن، یا تفکر انتزاعی را تحت تأثیر قرار دهد.

## بیماری پارکینسون

محققان مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، بر این باورند که بیماری پارکینسون، یک اختلال نورولوژیک است که کنترل حرکتی، تعادل و کنترل عضلانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این اختلال با از دست دادن سلول‌های مغزی تولیدکننده دوپامین همراه است. همچنین آنها گزارش می‌دهند که نقص اصلی در بیماری پارکینسون و مشخصه ویژه آن، از دست دادن دوپامین در جسم مخطط یا استریاتوم مغز می‌باشد. بنیاد دانا گزارش می‌دهد که افرادی که مراحل اولیه بیماری را سپری می‌کنند، می‌توانند با مصرف داروهای پیش‌ساز دوپامین مانند لوودوپا، که به جایگزینی دوپامین از دست رفته کمک می‌کند، بهبود یابند. اگرچه اثر این درمان در طول زمان از بین می‌رود.

با مراجعه به یک [متخصص مغز و اعصاب در تهران](#) یا شهرهای دیگر، می‌توان علائم را به‌زودی تشخیص داده و روند پیشرفت بیماری‌ها را کند کنیم.