



7 دلیل برای کاهش انرژی روزانه

کاهش غیر قابل توضیح سطح انرژی روزانه تنها نشانه کاهش کیفیت خواب نبوده و قرار نیست با استراحت کافی از بین برود.

کاهش غیر قابل توضیح سطح انرژی روزانه تنها نشانه کاهش کیفیت خواب نبوده و قرار نیست با استراحت کافی از بین برود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، کمبود انرژی و احساس کسل بودن 7 دلیل پزشکی هم دارد که عبارتند از:

دیابت: گروهی از بیماران دیابتی که همواره قند خون تنظیم نشده دارند، چه آنهایی که دارو مصرف می کنند و چه آنهایی که داروی خاصی را استفاده نمی کنند، معمولا در ملاقات با پزشک خود احساس خستگی و بی حالی را گزارش می کنند. پس اگر شما احساس بی حالی و خستگی دائمی، تاری دید، پر ادراری و پرنوشی دارید، توصیه می شود که آزمایش قند خون ناشتا را حتما انجام دهید.

بیماری قلبی تشخیص داده نشده: خستگی می تواند علامت بیماری قلبی نیز باشد، مخصوصا در زنان. محققان می گویند اگر شما با ورزش کردن مشکل دارید، ورزش را از سطح سبک شروع کنید. اما اگر بعد از مدتی حتی با کاهش شدت ورزش، شما همچنان احساس ناراحتی می کردید، ممکن است بیماری قلبی تشخیص داده نشده علت خستگی شما باشد.

افسردگی: افسردگی یک اختلال هیجانی همراه با احساس خستگی غیر قابل توضیح، عدم اشتها و احساسات منفی است که سبب کمبود انرژی در طول روز می شود. مبتلایان به این اختلال نیاز به مراجعه به پزشک و شروع یک برنامه درمانی برای افزایش سطح خلق و خوی و انرژی از طریق مشاوره، ورزش، و در برخی موارد تجویز داروهای ضد افسردگی دارند.

ابتلا به عفونت دستگاه ادراری: معمولا زنان زمانی که مبتلا به عفونت دستگاه ادراری یا یک عفونت قارچی می شوند، کاهش انرژی در طول روز را تجربه می کنند. در واقع عفونت موجود در بدن باعث ایجاد خستگی می شود. برای اطمینان از عدم وجود عفونت باید حتما با پزشک مشورت کرد.

آپنه خواب: حتی اگر به طور کامل در طول شب بخوابید، اما مبتلا به آپنه خواب باشید و قطع تنفس را در طول شب برای چند بار تجربه کنید، باز هم در خواب عمیق شما اختلال ایجاد می شود و در طول روز احساس فقدان انرژی می کنید. یکی از راه های مطمئن برای کاهش آپنه خواب، از دست دادن وزن است. ترک سیگار، و مشورت با متخصصان کلینیک های خواب برای استفاده از دستگاه CPAP می تواند مفید باشد.

مشکلات تیروئید: کم کاری تیروئید منجر به اختلال در متابولیسم بدن شده و تخلیه انرژی در آنها به کندی صورت می گیرد. افزایش وزن ناشی از کم کاری تیروئید نیز یکی از دلایل احساس کمبود انرژی در طول روز است. تجویز پزشک برای پی بردن به اختلالات تیروئید از طریق آزمایش خون می تواند مفید باشد.

کم خونی: کم خونی به ویژه ناشی از فقر آهن در زنان می تواند علت عمده کمبود انرژی باشد. شما نیاز به سلول های قرمز خون برا تحمل اکسیژن به بافت ها و اندام دیگر حیاتی دارید. برای مبارزه با کم خونی از مواد غذایی غنی از آهن مانند لوبیا، غلات سبوس دار، جگر و گوشت قرمز بدون چربی استفاده کنید.

منبع: activebeat