



چرا برخی همیشه احساس خستگی می‌کنند؟

حتما برای شما هم پیش آمده با اینکه مدتی فعالیت‌های خود را کاهش می‌دهید و سعی می‌کنید بیشتر بخوابید و استراحت کنید...

حتما برای شما هم پیش آمده با اینکه مدتی فعالیت‌های خود را کاهش می‌دهید و سعی می‌کنید بیشتر بخوابید و استراحت کنید، اما باز هم احساس خستگی می‌کنید. اما این خستگی غیر قابل توضیح، تنها نشانه کاهش کیفیت خواب نبوده و قرار نیست با استراحت کافی از بین برود.

به گزارش ایسنا، معمولا خستگی را با احساس ضعف و نداشتن انرژی در بدن تجربه می‌کنیم؛ حالتی که می‌تواند بعد جسمی و روانی داشته و یا ترکیبی از هر دو باشد. احساس خستگی به دنبال فعالیت بیش از حد، محرومیت از خواب و استرس‌های طولانی و ایجاد می‌شود که با استراحت برطرف می‌شود، اما گاهی ممکن است علامتی از یک بیماری جسمی یا روانی باشد که در این حالت خستگی با استراحت برطرف نمی‌شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، کمبود انرژی و احساس کسل بودن هفت دلیل پزشکی هم دارد:

_ افسردگی: افسردگی یک اختلال روانی همراه با احساس خستگی غیر قابل توضیح، عدم اشتها و احساسات منفی است که سبب کمبود انرژی در طول روز می‌شود. 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 می‌شوند، کاهش انرژی در طول روز را تجربه می‌کنند. در واقع عفونت موجود در بدن باعث ایجاد خستگی می‌شود. 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 چند بار تجربه کنید، باز هم در خواب عمیق شما اختلال ایجاد می‌شود و در طول روز احساس فقدان انرژی می‌کنید. یکی از راه‌های مطمئن برای کاهش آپنه خواب، از دست دادن وزن است. ترک سیگار و مشورت با متخصصان کلینیک‌های خواب برای استفاده از دستگاه CPAP می‌تواند مفید باشد.

_ مشکلات تیروئید: کم کاری تیروئید منجر به اختلال در متابولیسم بدن شده و تخلیه انرژی در آنها به کندی صورت می‌گیرد. 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 می‌تواند مفید باشد.

_ کم خونی: کم خونی به ویژه ناشی از فقر آهن در زنان می‌تواند علت عمده کمبود انرژی باشد. شما نیاز به سلول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن به بافت‌ها و دیگر اندام‌های 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.

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

_ بیماری قلبی تشخیص داده نشده: خستگی می‌تواند علامت بیماری قلبی نیز باشد، مخصوصا در زنان. محققان می‌گویند 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 می‌کردید، ممکن است بیماری قلبی تشخیص داده نشده، علت خستگی شما باشد.