

## چرا همیشه خسته‌ایم؟

خیلی از افراد می‌پرسند: «چرا با اینکه به اندازه کافی می‌خوابم اما همیشه احساس خستگی دارم؟»



خیلی از افراد می‌پرسند: «چرا با اینکه به اندازه کافی می‌خوابم اما همیشه احساس خستگی دارم؟»

به گزارش ایسنا و به نقل از خبرآنلاین، «اگر با احساس شادابی از خواب بیدار می‌شوید و قادر به انجام فعالیت‌های روزانه خود بدون خستگی هستید، این مساله نشان می‌دهد شما از سلامت خواب برخوردارید.

مارک بولوس، متخصص مغز و اعصاب و متخصص سلامت خواب در بیمارستانی در تورنتو، می‌گوید اگر وقتی از خواب بیدار می‌شوید احساس می‌کنید که انگار به اندازه یک ماراتن دویده یا تمام شب را بیدار بوده‌اید (و شاید هم بوده‌اید)، این یک پرچم قرمز و علامت هشدار است.

بولوس می‌گوید دلایل زیادی وجود دارد که افراد احساس خستگی می‌کنند و هم عوامل پزشکی و هم عوامل روان‌شناختی ممکن است در آن نقش داشته باشند. پزشک ممکن است برای شما چندین آزمایش خون مختلف از جمله بررسی فریتین (آهن) و سطوح مختلف ویتامین را تجویز کند.

اگر متوجه شدید که کمبود آهن دارید، پزشک شما می‌تواند انواع مختلفی از مکمل‌های آهن را برای کمک به رسیدن به سطح مناسب با حداقل عوارض جانبی توصیه کند. پزشک همچنین ممکن است شما را از نظر مشکلات بالقوه تیروئید، مانند کم‌کاری تیروئید که می‌تواند باعث خستگی به عنوان یک علامت اصلی شود، بررسی و برایتان آزمایش تجویز کند.

علاوه بر این دلایل ممکن است شما اساساً دچار اختلال خواب باشید. بولوس می‌پرسد: اگر شما با خروپف و پر سروصدا می‌خوابید یا در خواب نفس نمی‌کشید، می‌تواند آپنه خواب باشد. (آپنه یا وقفه تنفسی خواب به شرایطی گفته می‌شود که فرد هنگام خواب دچار وقفه تنفسی می‌شود. تنفس افراد مبتلا به آپنه هنگام خواب دچار وقفه‌های مکرر شده و قطع می‌شود).

تمایل به حرکت دادن مداوم پاها که می‌تواند نشانه‌ای از سندرم پای بیقرار باشد - وضعیتی که تقریباً در هفت تا ۱۰ درصد از افراد رخ می‌دهد و با اضطراب و افسردگی مرتبط است - نیز می‌تواند روی کیفیت خواب شما اثر بگذارد.

همچنین افرادی که با کووید طولانی مدت سروکار دارند نیز ممکن است مشکلات خواب را تجربه کنند زیرا این ویروس می‌تواند بخشی از مغز را که خواب را مدیریت می‌کند، تحت تاثیر قرار دهد.

بولوس در پایان توصیه می‌کند: «بعد از بررسی همه این عوامل اگر خواب بدی دارید، ممکن است نیاز به ارجاع به یک متخصص خواب داشته باشید.»

منبع: besthealthmag