

## دلایلی برای بروز خستگی

زمانیکه برنامه خواب شما به هم می‌ریزد و یا خوابتان کمتر از حد معمول است دچار خستگی و خواب آلودگی می‌شوید به طوریکه این مشکل می‌تواند صدمات جدی به سلامت شما وارد سازد.



سلامت نیوز: زمانیکه برنامه خواب شما به هم می‌ریزد و یا خوابتان کمتر از حد معمول است دچار خستگی و خواب آلودگی می‌شوید به طوریکه این مشکل می‌تواند صدمات جدی به سلامت شما وارد سازد. اگر شما بیش از دوهفته احساس خستگی و کمبود انرژی دارید حتما به یک روان پزشک مراجعه کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام‌نیوز، شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که همیشه احساس خستگی می‌کنید. انرژی لازم را برای انجام کارهایتان ندارید و مدام خمیازه می‌کشید. در مقاله زیر بعضی مواردی که منجر به بروز خستگی می‌شود را بررسی می‌کنیم.

### ۱- کمبود خواب

زمانیکه برنامه خواب شما به هم می‌ریزد و یا خوابتان کمتر از حد معمول است دچار خستگی و خواب آلودگی می‌شوید به طوریکه این مشکل می‌تواند صدمات جدی به سلامت شما وارد سازد. برای رفع این مشکل خواب را در اولویت قرار دهید. برنامه خوابتان را منظم سازید و در صورت بروز مجدد این مشکل با پزشک مشورت کنید.

### ۲ - آپنه خواب

ممکن است فکر کنید که به اندازه کافی خوابیده‌اید اما ممکن است دچار آپنه خواب شده‌اید. آپنه خواب به طور خلاصه توقف تنفس در طول شب است که بدون اینکه شما متوجه شوید منجر به بیدار شدنتان می‌شود.

### ۳ - خوردن بیش از حد و خوردن اشتباه

خوردن بیش از حد منجر به خستگی می‌شود. همچنین خوردن مواد غذایی اشتباهی هم همین مشکل را ایجاد می‌کند. با در نظر داشتن یک رژیم غذایی مناسب قند خون خود را متعادل نگه دارید.

افرادیکه همیشه صبحانه می‌خورند و در هر وعده غذایی مواد پروتئین دار را فراموش نمی‌کنند و انرژی از دست رفته خود را با خوردن میان وعده‌های مناسب باز می‌ابند هرگز با خستگی کلنجا نمی‌روند.

### ۴ - کم خونی

کم خونی یکی از علل اصلی خستگی در زنان است. قاعدگی و از دست دادن مقداری خون باعث کمبود آهن در زنان شده و سلولهای قرمز که برای حمل اکسیژن به بافتها و ارگانها به آهن نیاز دارند در معرض خطر قرار می‌گیرند.

برای رفع کم خونی ناشی از کمبود آهن با نظر پزشک مصرف مکملهای آهن و خوردن غذاهایی غنی از آهن نظیر گوشت، جگر، حلزون صدف دار، حبوبات و غلات غنی شده توصیه می‌شود.

### ۵ - افسردگی

خستگی و سردرد می‌تواند عامل اختلالات عاطفی بویژه افسردگی باشد.

اگر شما بیش از دوهفته احساس خستگی و کمبود انرژی دارید حتما به یک روان پزشک مراجعه کنید.

#### ۶ - کم کاری تیروئید

تیروئید غده کوچکی در گردن شماست که سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند و برای تبدیل سوخت به انرژی می‌باشد.

اگر شما به کم کاری تیروئید مبتلا باشید سوخت و ساز بدنتان بیش از حد آرام می‌شود با انجام یک آزمایش خون هورمونهای تیروئید شما اگر پائین باشد به راحتی تشخیص داده می‌شود و با مصرف دارو و هورمونهای مصنوعی شما سرعت لازم در تبدیل سوخت و انرژی را کسب می‌کنید.

#### ۷- کافئین زیاد از حد

اگرچه کافئین در حد پائین و متوسط هوشیاری و تمرکز را بهبود می‌بخشد اما مصرف بیش از حد آن منجر به افزایش فشار خون شده و در واقع یکی از علل خستگی در بعضی افراد می‌شود. اگر شما از این دسته افراد هستید به تدریج مصرف قهوه، چای، شکلات را کاهش دهید.

#### ۸ - عفونت ادراری پنهان

همیشه عفونت ادرار با علائمی نظیر سوزش و درد همراه نیست. گاهی خستگی می‌تواند علامتی برای عفونت ادراری باشد.

تست ادرار و مصرف آنتی بیوتیک برای درمان با تأیید پزشک، معمولا طی یک هفته خستگی را ناپدید می‌کند.

#### ۹ - دیابت

در افراد مبتلا به دیابت به طور غیر طبیعی قند از جریان خون باقی می‌ماند و این منجر به بروز خستگی می‌شود. اگر شما مداوم احساس خستگی می‌کنید حتما از پزشک بخواهید برایتان آزمایش دیابت تجویز کند.

برای درمان دیابت با تغییرات در شیوه زندگی و استفاده از دارو و رژیم غذایی مناسب و انجام ورزشهای منظم اقدام کنید.

#### ۱۰ - کم آبی

خستگی شما می‌تواند نشانه‌ای از کم آبی بدنتان باشد. بدن برای خوب کار کردن نیاز به مصرف مقدار کافی آب دارد که در صورت فراموشی چنین مشکلاتی را به بار می‌آورد. حداقل دو فنجان طی یک ساعت از بروز این مشکل جلوگیری می‌کند.