

دلایل خستگی مفرط

انرژی ندارید؟ قوایتان تحلیل رفته است؟ ساعات خوابتان کافی نیست تا احساس نشاط کنید؟ این علائم نشانه های خستگی مفرط است.



جام جم آنلاین: انرژی ندارید؟ قوایتان تحلیل رفته است؟ ساعات خوابتان کافی نیست تا احساس نشاط کنید؟ این علائم نشانه های خستگی مفرط است.

به گزارش روز شنبه جام جم آنلاین به نقل از پامپا پرس، مانند بسیاری از افراد احساس می کنید آنچه که لازم است را انجام می دهید. هر زمان که بتوانید استراحت کرده، ساعات خوابتان کافی و قابل قبول است اما هنگام بیدار شدن این احساس را دارید شبی که سپری کرده اید فایده ای نداشته و در عرض روز در جستجوی مکانی برای استراحت هستید.

بسیاری از افراد از اختلال خواب و احساس خستگی مفرط رنج می برند اما گاهی دلایل این پدیده تا حدودی ناشناخته و حتی عجیب است.

وجود باکتری های مضر در روده

دو سوم از مردم جهان از مشکل وجود یک باکتری به نام H. Pylori یا Helicobacter pylori رنج می برند که به ویژه مخاط معده را آلوده می کند. این باکتری مضر در صورت گسترش به بافت های حفاظتی معده حمله کرده و معده را در برابر زخم ها و آسیب های کم و بیش عمیق دیواره معده آسیب پذیر می کند. هنگام خواب، اسیدی که معده برای هضم غذا ترشح می کند از خراش هایی که توسط این باکتری در دیواره معده ایجاد شده، خارج می شود. سپس اسید به مری راه یافته و موجب گلودردی می شود که خواب عمیق و آسایش بخش را مختل می کند. در عین حال، احساس خستگی به دلیل کم خونی ناشی از زخم هایی که در معده ایجاد شده اند، افزایش می یابد.

راه حل مراجعه به پزشک برای تشخیص باکتری و ارائه درمان مناسب است.

تنفس نامنظم

تنفس منظم در حال خواب موجب می شود اکسیژن کافی به بدن و اندام های مختلف آن برسد. هنگام خواب گاهی تنفس به دلیل تجمع مخاط یا عوامل دیگر در انتهای گلو راه عبور اکسیژن از طریق بینی به سوی ریه ها را محدود می کند. طبیعتاً این انسداد موجب می شود تا بیشتر از طریق دهان تنفس کنید که مطالعات اخیر نشان می دهد تنفس از طریق دهان چندان مفید نبوده و کمبود اکسیژن در بدن منجر به احساس خستگی عمومی می شود.

راه حل؟ صبح و شب با یک محلول شستشوی دهان یا آب نمک غرغره کرده تا مخاط یا موادی که راه گلو را تنگ می کنند از بین رفته و اکسیژن راه کافی برای رسیدن به ریه ها را داشته باشد. به این ترتیب، صبح با انرژی کافی از خواب بیدار می شوید.

نوشیدن قهوه صبحگاهی، ایده ای خوب اما غلط

برای بسیاری از افراد نمی توان روز را بدون نوشیدن یک قهوه خوب یا چای آغاز کرد. اما مصرف قهوه پس از بیدار شده موجب افزایش آبی و بیش اندازه متابولیسم (سوخت و ساز) شده که سپس ناگهان روند آن کاهش می یابد. این گسست موجب کاهش قابل توجه انرژی در ارگانیسم می شود. علاوه بر این، کافئین به روی آب بدن تاثیر می گذارد. پس از بیدار شدن شما ساعات زیادی را در بیرون سپری کرده بی آنکه آب کافی به بدنتان برسانید. پس نوشیدن قهوه از دست دادن آب بدن را تشدید کرده که در خستگی بیشتر موثر است.

راه حل؟ نوشیدن یک لیوان آب هنگام بیدار شدن برای خنثی کردن اثر کافئین.

لباس های بیش اندازه راحت

پوشیدن لباس های گشاد و بیش از اندازه راحت بدن را به سوی وضعیت استراحت و شل شدن سوق می دهند. بنابراین به طور

طبیعی بدن در حال استراحت قرار گرفته و میزان تنفس کاهش می یابد. همچنین مطالعات نشان می دهند رنگ لباس ها نقشی مهم ایفا می کنند. در واقع، لباس های تیره ترشح ملاتونین که موجب خواب آلودگی می شود را تحریک می کنند.

راه حل؟ لباس هایی با برش مناسب که موجب می شوند بدن به وضع شل شدن دچار نشود و ناگزیر باشید در وضعیت درست بنشینید را به تن کنید. همچنین لباس های سفید و روشن ترشح هورمون سراتونین که موجب سرحالی می شود را تحریک می کنند. در عین حال، فعالیت مغز را سرعت بخشیده و اعتماد بنفس را افزایش می دهند. مترجم : بهرام افتخاری.