

اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، بخوانید

اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، بد نیست 2 تا 3 هفته کمی در سبک زندگیتان تغییر ایجاد کنید. بیشتر بخوابید، برنامه‌های اجتماعی‌تان را کمتر کنید...



سلامت نیوز: اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، بد نیست 2 تا 3 هفته کمی در سبک زندگیتان تغییر ایجاد کنید. بیشتر بخوابید، برنامه‌های اجتماعی‌تان را کمتر کنید، غذاهای مغذی بیشتری بخورید، مایعات بیشتری بنوشید، مولتی‌ویتامین بخورید و مصرف کافئین را پایین بیاورید. اگر باز هم علائم خستگی را بعد از این تغییرات مشاهده کردید، دیگر نیاز به کمک متخصص دارید. خستگی بیش از حد می‌تواند نشانه یک مشکل جسمی حادث‌تر باشد که نیاز به درمان دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ در زیر به 7 مشکل مرتبط با خستگی اشاره می‌کنیم.

1. کم‌خونی (آئمی)

خستگی ناشی از کم‌خونی نتیجه کمبود گلوبول‌های قرمز خون است که اکسیژن را از ریه به بافت‌ها و سلول‌ها می‌رساند. ممکن است احساس ضعف و تنگی‌نفس کنید. کم‌خونی می‌تواند در نتیجه کمبود آهن یا ویتامین‌ها، از دست رفتن خون، خونریزی داخلی یا یک بیماری مزمن مثل آرتروز روماتوئید، سرطان یا نارسایی کلیه ایجاد شود.

علائم: خستگی یکی از اصلی‌ترین علائم آن است و بقیه علائم شامل ضعف شدید، مشکل در خوابیدن، نداشتن تمرکز کافی، تند شدن ضربان قلب، درد سینه و سردرد. ورزش‌های ساده مثل پله‌نوردی یا پیاده‌روی‌های کوتاه می‌تواند موجب خستگی فرد شود.

آزمایشات: یک ارزیابی کامل برای کم‌خونی یا آئمی شامل آزمایش و معاینه جسمی و آزمایشات کامل خون برای بررسی سطح گلوبول‌های قرمز است. همچنین آزمایش مدفوع برای بررسی وجود خون در آن نیز معمولاً انجام می‌گیرد.

2. دیابت

هر ساله بیماری دیابت برای بیش از یک میلیون نفر در سراسر جهان تشخیص داده می‌شود اما خیلی بیشتر از این تعداد بدون دانستن آن به این بیماری دچارند.

قند یا گلوکز نیز، سوختی است که انرژی بدن را تامین می‌کند. این یعنی مشکل برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2 که نمی‌توانند از گلوکز به درستی استفاده کنند و این باعث می‌شود به‌عنوان یکی از نخستین نشانه‌های بیماری خود دچار خستگی مفرط شوند.

علائم: جدا از خستگی، نشانه‌های دیگر آن تشنگی زیاد، ادرار مکرر، گرسنگی، کاهش وزن، آسیب‌پذیری و تار شدن دید است.

آزمایشات: برای دیابت دو تست اصلی انجام می‌شود. یکی تست گلوکز پلاسما ناشتا که متداول‌تر است و سطح گلوکز خون را بعد از 8 ساعت غذا نخوردن بررسی می‌کند که معمولاً صبح ناشتا انجام می‌شود. و دیگری تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) است که دو بار خون گرفته می‌شود، یکی قبل از نوشیدن شربت گلوکز و دیگر دو ساعت بعد از آن.

3. بیماری تیروئید

وقتی هورمون‌های تیروئید شما از حالت نرمال خارج می‌شوند، حتی فعالیت‌های ساده روزمره هم خسته‌تان می‌کند.

غده تیروئید که در جلو گردن قرار دارد، هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که سوخت‌وساز بدن را تنظیم می‌کنند. زیاد بودن بیش از اندازه این هورمون‌ها (پرکاری تیروئید) سوخت‌وساز را بالا می‌برد. کم بودن این هورمون‌ها (کم‌کاری تیروئید) سوخت‌وساز را پایین می‌آورد.

علائم: پرکاری تیروئید موجب خستگی عضلانی و ضعف می‌شود که ابتدا در پاها نمودار می‌شود. تمرینات و ورزش‌هایی مثل

دوچرخه سواری و بالا و پایین رفتن از پله برای فرد سخت تر خواهد شد. نشانه های دیگر آن شامل کاهش وزن بی دلیل، احساس گرمای همیشگی، بالا رفتن ضربان قلب و افزایش تشنگی است. پُرکاری تیروئید معمولاً زنان 20 تا 40 سال را درگیر می کند اما برای زنان در سنین بالاتر و همچنین مردان نیز اتفاق می افتد. کم کاری تیروئید نیز احساس خستگی و ناتوانی تمرکز، ضعف و درد عضلانی حتی با فعالیت بسیار سبک ایجاد می کند.

علائم دیگر آن شامل افزایش وزن بی دلیل به علت احتباس آب، احساس سرمای همیشگی (حتی در هوای گرم) و یبوست است. کم کاری تیروئید معمولاً در زنان بالای 50 سال اتفاق می افتد طوری که حداقل 10 درصد از زنان بالای این سن، کم کاری تیروئید خفیف پیدا می کنند.

آزمایشات: بیماری تیروئید با آزمایش خون قابل تشخیص است. این بیماری به راحتی قابل درمان است و برای همه آن هایی که از خستگی و ضعف عضلانی شکایت دارند لازم است که آزمایش خون انجام دهند.

4. افسردگی

افسردگی بیماری است که در وضعیت خوابیدن، غذا خوردن و احساسمان نسبت به خود و دیگران تاثیر می گذارد.

علائم افسردگی بدون درمان ممکن است هفته ها، ماه ها یا حتی سال ها بر جای بماند. به همین دلیل خیلی مهم است که علائم هشدار آن را تشخیص دهیم و کمک بگیریم.

علائم: همه آدم ها به یک صورت دچار افسردگی نمی شوند. اما معمولاً افسردگی موجب پایین آمدن انرژی، تغییر در وضعیت خوابیدن و غذا خوردن، مشکلات حافظه و تمرکز و احساس ناامیدی، بی ارزشی و منفی بودن می شود.

آزمایشات: برای تشخیص افسردگی آزمایش خون لازم نیست اما پزشک می تواند با پرسیدن یک سری سوالات این بیماری را در شما تشخیص دهد. اگر 5 مورد یا بیشتر از علائم افسردگی را بیشتر از دو هفته در خود مشاهده کردید یا اگر این علائم در زندگی شما تداخل ایجاد کرد، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. پزشک برای بررسی سایر مشکلات، یک آزمایش و معاینه دقیق و کامل برایتان انجام خواهد داد.

خستگی یا پایین آمدن انرژی، کم خوابیدن یا زیاد خوابیدن، ناراحتی و اضطراب مداوم، کاهش اشتها و کاهش وزن یا افزایش اشتها و افزایش وزن، نشان ندادن علاقه به فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت برده می شد، بی قراری و آسیب پذیری، علائم جسمی که به درمان جواب نمی دهند مثل سردرد، دردهای مزمن یا یبوست و سایر اختلالات گوارشی، مشکل در تمرکز یا به خاطر آوردن، مشکل در تصمیم گیری، احساس گناه، بی پناهی و ناامیدی، فکر مرگ یا خودکشی از جمله علائم متداول افسردگی هستند.

5. آرتروز روماتوئید

تشخیص این بیماری خود ایمن همیشه آسان نیست اما علائمی وجود دارد که می تواند به تشخیص آن کمک کند.

این بیماری زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن بر علیه خود کار می کند و به بافت های مفصلی سالم حمله می کند و گاهی اوقات باعث ایجاد تخریب های غیرقابل برگشت به استخوان ها و غضروف ها می شود.

علائم: بسیاری از علائم (مثل خستگی، پایین آمدن انرژی، بی اشتها و درد مفصلی) با سایر مشکلات مثل سایر انواع آرتروز مشترک است. همچنین کم خونی و بیماری تیروئید که موجب خستگی می شوند نیز در افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید متداول است. روماتولوژیست ها به دنبال حداقل چهار مورد از این معیارها برای تشخیص آرتروز روماتوئید هستند. خشکی بدن در ناحیه مفصلی در صبح، تورم همزمان حداقل سه ناحیه مفصلی در بدن، حداقل یک تورم مفصلی در ناحیه مچ، قوزک پا یا مفصل وسطی یکی از انگشتان، درگیر شدن همزمان دو مفصل یکسان از دو طرف بدن، توده های بافت زیر پوست، ساییدگی استخوان مچ یا مفصل های دست که با رادیولوژی تشخیص داده شود.

آزمایشات: معاینه فیزیکی کامل توسط متخصص روماتولوژیست می تواند شواهد خوبی از بیماری را آشکار کند اما تستی هم برای اثبات وجود فاکتور روماتوئید که پادتنی در خون است وجود دارد. جواب این تست برای حدود 80 درصد از افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید مثبت است.

6. آپنه خواب

اگر فکر می کنید به اندازه کافی استراحت داشته اید، با احساس خستگی از خواب بیدار می شوید ممکن است دچار این اختلال خواب

باشید.

آپنه خواب اختلالی است که با وقفه‌های کوتاه تنفس در طول خواب شناخته می‌شود. در متداول‌ترین نوع آن، آپنه خواب انسدادی، مجاری بالایی هوا برای چند لحظه بسته می‌شوند که به مغزتان هشدار می‌دهد که بیدار شوید و دوباره تنفس کنید. فرد مبتلا به آپنه خواب انسدادی ممکن است در طول یک شب ده‌ها یا حتی صدها بار دچار این وقفه تنفسی شود.

علائم: آپنه خواب معمولاً با خمیازه کشیدن شناخته می‌شود که معمولاً با خستگی عمومی بدن در روز بعد دنبال می‌شود. از آنجاکه آپنه خواب می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و سکته شود، آزمایش دادن برای آن خیلی مهم است.

آزمایشات: تشخیص آن نیازمند یک شب خوابیدن کامل در یک کلینیک یا بیمارستان است که در طول آن پلی‌سومنوگرام برای شما انجام می‌شود که تستی بدون درد است که بر الگوی خواب شما، تغییرات تنفسی و فعالیت مغزتان نظارت می‌کند.

7. سندرم خستگی مزمن

این مشکل خستگی بسیار زیاد و شدید است که سریع اتفاق می‌افتد.

افرادی که از این بیماری رنج می‌برند آن‌قدر احساس خستگی می‌کنند که انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های نرمال روزانه خود را ندارند و با کمی فعالیت خیلی زود خسته می‌شوند.

علائم: نشانه‌های دیگر این بیماری سردرد، درد عضلانی و مفصلی، ضعف، حساس شدن گره‌های لنفاوی و ناتوانی در تمرکز است. سندرم خستگی مزمن بیماری بسیار گیج‌کننده است زیرا هیچ علت خاصی ندارد.

آزمایشات: هیچ آزمایشی برای تشخیص آن وجود ندارد. پزشک باید قبل از تشخیص این بیماری، عدم وجود مشکلات دیگر که علائم مشابهی دارند مثل لوپوس و مالتیپل اسکلروزیس یا همان MS را ثابت کند.

بیشتر: ...سلامت نیوز: سرویس خبری: آموزش: اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، بخوانید:::