



سه دلیل شایع که باعث خستگی می شود

بسیاری از افراد در بیشتر اوقات احساس خستگی دارند و این به دلیل استفاده بیش از اندازه از زمان در طی روز است .

احساس خستگی میکنید؟

سه دلیل شایع که باعث خستگی می شود

سلامت نیوز: بسیاری از افراد در بیشتر اوقات احساس خستگی دارند و این به دلیل استفاده بیش از اندازه از زمان در طی روز است . به گزارش سلامت نیوز، آیا شما همیشه احساس خستگی می کنید ؟ بسیاری از افراد در بیشتر اوقات چنین احساسی را دارند و این به دلیل استفاده بیش از اندازه از زمان در طی روز باعث خستگی می شود .

سه علت شایع که باعث خستگی می شود عبارتست از :

تغذیه

با کاهش رسیدن کافئین و قند به بدن ، سطح قند خون کاهش می یابد و فرد احساس خستگی بیش از حد می کند . برای رژیم غذایی سالم و سرشار از انرژی باید از سبزیجات ، میوه جات و پروتئین بدون چربی استفاده کرد . بسیاری از افرادی که در طول روز مدام احساس خستگی می کنند ، ممکن است به دلیل عدم داشتن رژیم غذایی مناسب باشد .

خوردن غذاهای سالم به این معنا است که افراد وزن کمتری داشته باشند تا زندگی سالم داشته باشند . چاقی یکی از عوامل مهم در خستگی است .

خواب کافی

اغلب مردم خواب ناکافی دارند . اگر شما از دسته افرادی هستید که در طول روز احساس خستگی می کنید باید از خوردن کافئین قبل از خواب خودداری کنید . سعی کنید اتاق خواب به اندازه کافی آرام و ساکت باشد تا بتوانید به راحتی استراحت کنید و بخوابید .

ورزش

برای ورزش کردن باید حداقل سه ساعت قبل از خواب ورزش کرده باشید . اگر شما این تصور را دارید که ورزش کردن باعث خسته تر شدن شما می شود باید به این نکته توجه داشته باشید افراد کم تحرک اگر ورزش کنند بسیار زودتر از افراد ورزشکار خسته می شوند . نکته حائز اهمیت این است که هرچه قدر ورزش کنید کمتر احساس خستگی می کنید و پرنرژی تر می شوید .

ورزش کردن را از همین ماه شروع کنید ، در سه تا شش ماه پیشرفت قابل توجهی در انرژی خود پیدا می کنید و کمتر احساس خستگی می کنید

اگر با اصلاح رژیم غذایی وتنظیم خواب و قرار دادن ورزش در برنامه روزانه ، خستگی شما از بین نرفت ، باید با پزشک برای احتمال وجود اختلالاتی از قبیل مشکلاتی که در زیر مطرح شده است مشورت کنید .

کم خونی : کم خونی می تواند از جمله علایم خستگی باشد . کم خونی با آزمایش ساده خون مشخص می شود . کم خونی از جمله مشکلات عمده زنان است . کم خونی را می توان با رژیم غذایی غنی از آهن که سرشار گوشت ، سبزی های برگ دار و یا مکمل های غذایی حاوی آهن این کم خونی را جبران کرد .

کمبود مواد غذایی : کلیدی نظیر پتاسیم می تواند سبب بروز خستگی شود . کمبود پتاسیم با آزمایش خون می توان تشخیص داد .

بیماری تیروئید : بیماری تیروئید پرکار و کم کار هر دو می تواند باعث خستگی شود . آزمایش خون راهی برای تشخیص عملکرد غده تیروئید است .

دیابت : بیمارانی که دیابت غیر قابل کنترل دارند و احساس ضعف و بی حالی می کنید با آزمایش خون می توان دیابت را تشخیص داد . دیابت هم می تواند باعث خستگی شود .

افسردگی : اگر شما احساس سستی و بی حالی می کنید و تمایلی به انجام هیچ گونه فعالیتی ندارید ، ناامید هستید، و هیچ لذتی از انجام دادن فعالیتی که زمانی برای شما لذت بخش بوده است نمی برید و احساس رخوت و خستگی کنید . ممکن است مبتلا به

افسردگی شده باشید . باید سریعاً به روان شناس مراجعه کنید تا به بهتر شدن حال شما کمک می کند .

مشکلات خواب : اگر هیچ گاه احساس نکنید که به اندازه کافی استراحت کرده اید و یا بعد از خواب احساس خستگی می کنید . ممکن است ناشی از وجود مشکلات خواب باشد ، برای مثال وقفه تنفسی در خواب باعث می شود که فرد در حین خواب چندین بار به دلیل مشکل تنفسی بیدار می شود .

مشکلات قلبی : گاهی خستگی می تواند علامت بارز مشکل قلبی باشد که این مشکل در بین زنان بسیار رایج است . اگر بلافاصله با ورزش کردن احساس خستگی می کنید این می تواند علامتی برای مشکل قلبی باشد .

در آخر باید خاطر نشان کنیم که با اصلاح رژیم غذایی ، ورزش ، خواب می توان به کاهش خستگی روزانه کمک کرد .