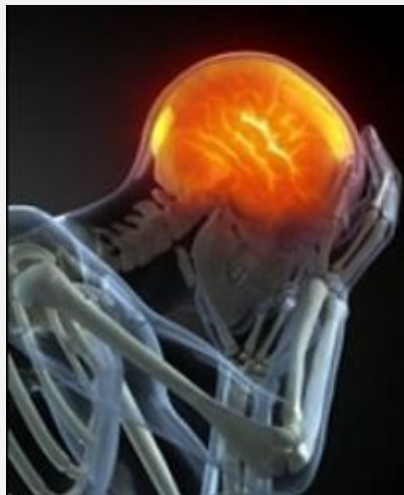


آشنایی با علل خستگی مداوم

آیا شما هم دائما خسته هستید؟ آیا توانایی انجام کارهای خود را ندارید؟ آیا حتی ازانجام کارهای روزمره خود خسته می‌شوید؟ با ما همراه شوید...



همشهری آنلاین: آیا شما هم دائما خسته هستید؟ آیا توانایی انجام کارهای خود را ندارید؟ آیا حتی ازانجام کارهای روزمره خود خسته می‌شوید؟ با ما همراه شوید...
خستگی علت‌های بسیاری می‌تواند، داشته باشد. ولی از نکته نظر پزشکی مواردی وجود دارند که باید به آنها حتما توجه کنید. مواردی که با رعایت و درمان آنها می‌توانید به خستگی مفرط خود غلبه کنید.

چنانچه شما به خستگی معمولی که هیچ دلیل خاص پزشکی برای آن پیدا نشده است، دچار هستید، ممکن است، ورزش کردن یک راه حل خوب باشد. پیاده روی یا دوچرخه سواری ۲۰ دقیقه‌ای به مدت ۳ روز در هفته راه بسیار مناسبی برای غلبه بر خستگی است.

چنانچه خستگی شما بیش از ۶ هفته ادامه داشته و شدت خستگی شما به حدی است که از عهده کارهای روزانه خود بر نمی‌آیید، احتمال ابتلا به بیماری، سندرم خستگی مزمن (Chronic Fatigue Syndrome) وجود دارد. شایع ترین علامت این بیماری، خستگی شدید، دائم و بدون علت خاص است.
راه حل: مشورت با پزشک و انجام دادن بعضی تمرینات بدنی خاص و تغییراتی در سبک زندگی باعث بهبودی می‌شود.

موارد دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند علت خستگی شما باشند که به آنها اشاره می‌کنیم؛

خواب ناکافی

یکی از شایع ترین دلایل خستگی، کم خوابی است یک خواب خوب. خوابیدن راحت هر شب ۷ الی ۸ ساعت است.

قطع تنفس در خواب (Sleep Apnea)

بعضی افراد با این که شبانه ۸ ساعت یا بیشتر هم می‌خوابند، باز هم در طول روز خسته هستند. این ممکن است به علت قطع موقتی تنفس در خواب باشد که مدت چند ثانیه طول می‌کشد. هر بار که شما دچار این حالت می‌شوید برای لحظاتی از خواب بیدار می‌شوید و ممکن است خود شما هم از این بیدار شدن‌های کوتاه اطلاعی نداشته باشید.
راه حل: در صورت اضافه وزن، وزن خود را کم کنید، سیگار را ترک کنید.

آشنایی با 6 جوشانده ضدخستگی

غذای ناکافی

تغذیه ناکافی هم یکی دیگر از دلایل خستگی است. همچنین خوردن غذاهای اشتباه! می‌تواند چنین مشکلی ایجاد کند. اگر شما جز افرادی هستید که روز خود را با خوردن شیرینی‌ها شروع می‌کنند، بدانید که با مصرف شیرینی گلوکز خون شما به سرعت افزایش می‌یابد و به همان سرعت نیز پایین می‌آید در نتیجه شما پس از مدت کوتاهی احساس کسالت و خستگی می‌کنید.

راه حل: همیشه یک صبحانه کامل بخورید. سعی کنید صبحانه شما شامل پروتئین و کربوهیدرات‌های کمپلکس باشد مانند؛ تخم مرغ، غلات و... این ترکیبات غذایی یک منبع انرژی هستند که به تدریج در اختیار سلول‌های بدن شما قرار می‌گیرند.

کافئین زیاد

همه ما می‌دانیم که خوردن کافئین باعث افزایش هوشیاری و تمرکز می‌شود. اما محققان به این نتیجه رسیده‌اند که خوردن

مقادیر زیاد مواد غذایی حاوی کافئین ممکن است باعث ایجاد خستگی کند. راه حل: از خوردن قهوه، چای، شکلات و داروهای حاوی کافئین به مقدار زیاد پرهیز کنید.

حساسیت‌های غذایی

بسیاری از پزشکان بر این عقیده هستند که آلرژی به بعضی مواد غذایی می‌تواند باعث خواب‌آلودگی و خستگی شود. چنانچه پس از خوردن بعضی مواد غذایی خاص دچار کسالت میشوید، احتمال حساسیت به آن ماده غذایی را در نظر بگیرید. راه حل: از خوردن مواد غذایی که این حالت را در شما به وجود می‌آورند، خودداری کنید.

کم خونی (Anemia)

کم خونی یکی از دلایل خستگی در خانم‌هاست و زمانی اتفاق می‌افتد که اکسیژن کافی توسط گلبول‌های قرمز در اختیار سلول‌های بدن قرار نمی‌گیرد. آنمی یا کم خونی با یک تست خون ساده قابل تشخیص است. راه حل: درمان آنمی به علت ایجاد کننده آن بستگی دارد. مثلاً آنمی کمبود آهن با کمک مکمل غذایی آهن یا غذاهای دارای آهن مانند گوشت، جگر، لوبیا و ... درمان می‌شود.

افسردگی

افسردگی علاوه بر اینکه بر روی روان اثرات سوء می‌گذارد، بلکه باعث اختلالات فیزیکی مانند خستگی، سر درد و بی میلی جنسی می‌شود. اگر به مدت ۲ هفته یا بیشتر به این علائم دچار شدید، احتمالاً به افسردگی دچار شده‌اید. افسردگی به خوبی به روان‌درمانی و دارو پاسخ می‌دهد. برای درمان حتماً به پزشک مراجعه کنید.

کم کاری تیروئید

تیروئید یکی از غدد درون ریز بدن است که در گردن و جلوی حنجره واقع شده است. این غده متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند. هنگامی که فعالیت این غده کم می‌شود شما دچار خستگی و کسالت می‌شوید. کم کاری تیروئید نیز راه حل دارد.

راه حل: یک تست خون می‌تواند کم بودن هورمون‌های تیروئید شما را تایید کند. هورمون‌های سنتتیک که توسط پزشک شما تجویز می‌شوند به راحتی متابولیسم بدن شما را به حالت عادی بر می‌گردانند.

عفونت پنهان مجرای ادرار

معمولاً عفونت مجرای ادرار با علائمی چون سوزش ادرار و احساس ادرار فراوان داشتن شناخته می‌شود. اما این عفونت بعضی وقت‌ها هیچ علامتی غیر از خستگی ندارد. راه حل: یک تست ادرار می‌تواند وجود یا عدم وجود این عفونت را تایید کند. با پزشک خود مشورت کنید. این عفونت و خستگی ناشی از آن به راحتی در عرض یک هفته از بین می‌رود.

دیابت

در افراد دیابتی گلوکز در خون باقی می‌ماند و توسط سلول‌ها استفاده نمی‌شود و به انرژی تبدیل نمی‌شود در نتیجه بدن به کمبود انرژی و خستگی دچار می‌شود. راه حل: برای تایید ابتلا یا عدم ابتلا به دیابت به پزشک مراجعه کنید. این بیماری نیز قابل کنترل است.

بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی خصوصاً در سنین بالا باعث ایجاد خستگی حتی در حین انجام کارهای ساده روزانه می‌شوند. راه حل: مشورت با پزشک و استفاده مرتب از داروهای تجویز شده و نیز تغییراتی در سبک زندگی، باعث کنترل بیماری‌های قلبی می‌شوند.

بارداری

بارداری نیز یکی از عوامل ایجاد خستگی در بیشتر زنان است. به خصوص در دوره اول و اولین بارداری زنان... این مسئله ممکن است دلایل بسیاری داشته باشد. البته در یک بارداری خوب این اتفاق کمتر می‌افتد. اما یکی از دلایل آن ایجاد تغییر در هورمون‌های زن باردار است. این تغییرات باعث بی‌خوابی در این زنان شده که موقتی است. بی‌خوابی که به دنبال خود خستگی به همراه دارد. اما در صورت ادامه خستگی و افزایش آن به پزشک باید مراجعه کرد.