

## 10 دلیل خستگی همیشگی

موقع خستگی، اولین فکری که به سر ما می زند، کمی استراحت است، مثلا تصمیم می گیریم بخوابیم تا بعد از بیدار شدن، سرحال کارمان را انجام دهیم. اما بعد از بیدار شدن بازهم کسل و خسته ایم. پس شاید واقعا مساله فقط یک خستگی ساده نباشد!



موقع خستگی، اولین فکری که به سر ما می زند، کمی استراحت است، مثلا تصمیم می گیریم بخوابیم تا بعد از بیدار شدن، سرحال کارمان را انجام دهیم. اما بعد از بیدار شدن بازهم کسل و خسته ایم. پس شاید واقعا مساله فقط یک خستگی ساده نباشد!

به گزارش تبیان، در اینجا به 10 دلیل شایع احساس خستگی مزمن اشاره می کنیم که سه تای اول، از بقیه شایع تر هستند:

### 1- غذایی که می خورید

همانطور که می دانید یکی از بهترین مواد خوراکی انرژی زا ، قند و شکر، قهوه و مواد غذایی کافئین دار است. اما مساله آنجاست که بعد از مصرف این مواد غذایی و انرژی زایی آن، یک خستگی شدید و نیز نوسانات قند خون به وجود می آید.

لذا به دنبال یک برنامه غذایی سالم باشید، یعنی رژیمی حاوی میوه و سبزی و پروتئین های خالص و بدون چربی.

به گفته پزشکان، داشتن یک برنامه غذایی متعادل و سالم تاثیر واقعا مثبتی در کاهش خستگی شما دارد و داشتن یک برنامه غذایی نامتناسب، تاثیری عکس.

### 2- مدتی که می خوابید

خیلی از افراد به دلیل زندگی پر مشغله و یا به هر دلیل دیگری به اندازه کافی نمی خوابند. اگر شما یکی از آنها هستید، لازم است از مصرف نوشیدنی های کافئینی چند ساعت قبل از خواب جدا خودداری کنید. قبل از خوابیدن تلویزیون را خاموش کرده و محل خوابتان را آرام و بدون استرس نمایید.

کم خونی یکی از شایع ترین دلایل احساس خستگی دائمی است که با انجام یک آزمایش خون ساده می توان به آن پی برد. این مشکل بیشتر در زنان وجود دارد، مخصوصا خانم هایی که قاعدگی سخت و طولانی مدت را تجربه می کنند

### 3- میزان ورزش و فعالیت بدنی شما

ورزش های روزانه مثل پیاده روی، اگرچه نقش موثری در افزایش سطح انرژی و شادابی روحی و جسمی شما دارند، اما لازم است برنامه های ورزشی را به گونه ای تنظیم کنید که حداقل سه ساعت با زمان خواب شب شما فاصله داشته باشند، مخصوصا ورزش ها بدنسازی و ورزش های سنگین. لازم است حداقل 3 تا 4 ساعت قبل از خواب این ورزش ها تمام شده باشند.

توجه: درست است که شروع ورزش، حتی ورزش سبکی نظیر پیاده روی در افرادی که تا به حال کم تحرک بوده اند، عامل اصلی خستگی آنها می شود، اما واقعیت آن است که تداوم این ورزش ها به مرور به یک عامل انرژی دهنده تبدیل خواهد شد.

### اما آیا دلایل جدی تری هم برای خستگی وجود دارند؟

دلایل خستگی که در بالا به آنها اشاره کردیم به نظر ساده می آیند و با تغییرات ساده ای در سبک زندگی قابل دسترس هستند. اما شایع ترین دلایل احساس خستگی آنهایی هستند که در ادامه می خواهیم به آنها بپردازیم.

پس اگر شما بعد از اصلاح سه علت بالا، همچنان احساس خستگی مزمن را داشتید، ممکن است پای یکی از مشکلات زیر در میان باشد:

#### 4- کم خونی

کم خونی یکی از شایع ترین دلایل احساس خستگی دائمی است که با انجام یک آزمایش خون ساده می توان به آن پی برد. این مشکل بیشتر در زنان وجود دارد، مخصوصا خانم هایی که قاعدگی سخت و طولانی مدت را تجربه می کنند.

درمان کم خونی به علت اصلی کم خونی و نوع آن بستگی دارد. اما از آنجایی که شایع ترین نوع کم خونی در جامعه ما کم خونی ناشی از فقر آهن است یک رژیم غنی از مواد غذایی آهن دار و یا مصرف شربت و قرص آهن می تواند درمان کننده باشد. البته باید به پزشک مراجعه کنید تا علت کم خونی شما را تشخیص دهد و نباید خودسرانه قرص آهن بخورید.

#### 5- کمبود مواد مغذی

مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم نقش مهمی در سوخت و ساز بدن و انرژی زایی دارند. کمبود این مواد مغذی در بدن را نیز می توان با انجام آزمایش خون تعیین کرد.

#### 6- مشکلات غده تیروئید

پر کاری و کم کاری تیروئید هر دو باعث احساس خستگی می شوند. با توجه به شیوع بالای بیماری های تیروئید، لازم است با انجام یک آزمایش خون از وضعیت هورمون های تیروئید خود مطلع شوید.

#### 7- دیابت

گروهی از بیماران دیابتی که همواره قند خون تنظیم نشده دارند، چه آنهایی که دارو مصرف می کنند و چه آنهایی که داروی خاصی را استفاده نمی کنند، معمولا در ملاقات با پزشک خود احساس خستگی و بی حالی را گزارش می کنند.

پس اگر شما احساس بی حالی و خستگی دائمی، تاری دید، پر ادراری و پرنوشی دارید، به شما توصیه می کنیم که آزمایش قند خون ناشتا را حتما انجام دهید.

#### 8- افسردگی

اگر شما احساس خستگی و کسالت دارید و این احساس همراه است با احساس ناامیدی، غم و اندوه و کاهش اشتها، احساس می کنید چیزی شما را خوشحال نمی کند و دلیلی برای خوشحالی و شادی نمی بینید، ممکن است به افسردگی مبتلا شده باشید.

پس این احساس را دست کم نگیرید و با مراجعه به روانپزشک، از تشدید این علائم و جدی تر شدن بیماری افسردگی خود پیشگیری کنید.

#### 9- اختلالات خواب

اگر هیچ وقت احساس سرزندگی و پر انرژی بودن ندارید، یکی از علت های ممکن، اختلالات خواب است، مخصوصا اگر در زمان خواب خر و پف هم می کنید. خور و پف می تواند یکی از علائم بیماری آپنه خواب باشد.

آپنه خواب یکی از شایع ترین اختلالات خواب است. مبتلایان به این بیماری در خواب دچار قطع و وصل شدن تنفس می شوند، اما برای این بیماری درمان نیز وجود دارد.

#### 10- بیماری قلبی تشخیص داده نشده

خستگی می تواند علامت بیماری قلبی نیز باشد، مخصوصا در زنان. محققان می گویند اگر شما با ورزش کردن مشکل دارید، ورزش را از سطح سبک شروع کنید.

اما اگر بعد از مدتی حتی با کاهش شدت ورزش، شما همچنان احساس ناراحتی می کردید، ممکن است بیماری قلبی تشخیص

داده نشده علت خستگی شما باشد.

**در آخر یک بار دیگر تاکید می کنیم:**

در درجه اول لازم است سه علت اول ذکر شده در بالا را بررسی کرده و آنها را اصلاح کنید. اگر بعد از اصلاح این مشکلات، وضعیت خستگی و کسالت شما همچنان ادامه داشت، علت را در سایر موارد جستجو کنید.