

خستگی مفرط

۲۰٪ انسان‌ها از خستگی مفرط رنج می‌برند. خستگی به نداشتن انرژی و انگیزه برای کارهای فیزیکی و فکری گفته می‌شود. خستگی مفرط در بعضی از افراد با بی‌علاقگی به زندگی، بی‌تفاوتی و بی‌بازاری همراه است. اگر فردی حد اقل ۴ مورد از موارد زیر را در مورد خود صحیح میدانند احتمالاً دچار خستگی مفرط شده است:

نداشتن تمرکز و فراموشی	بیدار شدن از خواب صبحگاهی با خستگی
دردهای عضلانی و مفاصلی	گلو درد
سردرد	تورم غدد لنفاوی زیر بغل و گردن

علائم دیگر خستگی شامل:

- درد در ناحیه شکم
- احساس سرما و عرق کردن شبانه
- کم آوردن نفس
- حواس پرتی
- سرفه
- مشکلات بینایی
- مشکل تعادل
- مشکلات روحی روانی مانند اضطراب، افسردگی تغییر خلق و ترس

دلایل بوجود آمدن خستگی مفرط :

• کمبود خواب

٪ ۸۰ افرادی که از خستگی مفرط رنج می‌برند دچار کمبود خواب هستند بزرگسالان در شبانه روز به ۷-۸ ساعت خواب نیاز دارند و فردی که به خستگی مفرط دچار است با خوابیدن بین ۷-۸ ساعت بهبود مییابد.

• قطع تنفس و یا Sleep apnea

قطع تنفس و یا Sleep apnea یکی دیگر از علل خستگی مفرط است. در این شرایط تنفس برای چندین ثانیه قطع می‌شود و خود فرد نیز از این مسئله مطلع نیست و روز بعد شخص دچار خستگی مفرط می‌باشد. برای رفع این مسئله داشتن برنامه منظم خواب

بسیار مهم است. در صورتی که سیگاری هستید سیگار را ترک کنید اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید، از نوشیدن مواد حاوی کافئین و الکل در شب خودداری کنید و از مصرف مواد آرام بخش و مسکن خودداری نمایید. در صورتی که به نارسایی اکسیژن مبتلا هستید و یا خور و پف می‌کنید، می‌توانید با استفاده از ابزاری [CPAP]Continuous positive airway pressure که اکسیژن را با فشار داخل بینی شما می‌کند و مجاری هوایی را که روی هم افتاده اند را باز می‌کند، استفاده کنید. در صورت داشتن چنین مشکلی با باز نگه داشتن راه‌های هوایی می‌توانید خواب بدون بیدار شدن را تجربه کنید. راه حل دیگر انجام عمل جراحی برای رفع انسداد راه‌های هوایی است.

• کمبود انرژی:

تغذیه نامناسب نیز یکی دیگر از علل خستگی مفرط به شمار می‌رود. خوردن مواد نشاسته‌ای به جای صبحانه که انرژی آنها به سرعت آزاد شود موجب خستگی و کمبود انرژی می‌شود. افرادی که برای لاغری خودسرانه از یک رژیم غذایی نامناسب پیروی می‌کنند دچار افت قند می‌شوند و به دنبال آن شخص دچار بی‌حالی و خستگی می‌شود. همچنین کمبود ویتامین‌ها و عناصر کمیاب نیز یکی دیگر از علل خستگی می‌باشند. برای جبران کمبود انرژی، صبحانه‌ای متشکل از مواد پروتئینی و نشاسته را انتخاب کنید، صبحانه‌ای شامل شیر، تخم مرغ، غلات و نان مانع از خستگی در طول روز می‌شود.

• کم خونی و یا Anemia

یکی از علل بسیار شایع خستگی در بانوان کم خونی است. با از دست دادن خون قاعدگی فرد می‌تواند دچار کمبود آهن شود. کم خونی با یک آزمایش ساده خون مشخص می‌شود و این مشکل با خوردن داروهای مکمل مانند آهن و اسید فولیک و مواد حاوی آهن مانند گوشت و جگر قابل درمان است.

• مصرف بیش از حد کافئین:

مصرف کافئین در حد اعتدال هوشیاری و تمرکز را افزایش می‌دهد، اما مصرف زیاد کافئین می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد.

همچنین استفاده بی‌رویه از کافئین می‌تواند موجب تند خویی فرد شود. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف بیش از حد کافئین موجب خستگی مفرط نیز می‌شود. برای حل این مشکل می‌توان میزان قهوه، چای، شکلات، نوشیدنی‌ها و داروهای حاوی کافئین هستند را به تدریج کم کرد. قطع یکباره کافئین موجب کمبود کافئین در بدن می‌شود و خستگی بیشتری به همراه دارد.

• عفونتهای مجاری ادراری نهفته و بدون علائم:

فردی که به عفونتهای مجاری ادراری مبتلا است علائمی مانند سوزش در حین ادرار و نیاز به دفع مکرر ادرار را در خود احساس می‌کند. اما عفونتهای ادراری همیشه با چنین علائمی آشکار نمی‌شوند. در بعضی از عفونتهای ادراری تنها نشانه بیماری خستگی است که این عفونتها با آزمایش ادرار مشخص می‌شوند. عفونتهای مجاری ادراری با آنتی بیوتیک تجویز شده، از طریق پزشک و تغییر رویه زندگی قابل درمان است و خستگی پس از یک هفته ناپدید می‌شود.

• افسردگی:

یکی دیگر از عوامل خستگی افسردگی به شمار می‌رود. افسردگی به جز اثرات منفی که بر روان دارد می‌تواند بر فیزیک انسان نیز تاثیر بگذارد و موجب خستگی، سر درد و بی‌اشتهایی شود. در صورتی که بیش از دو هفته احساس افسردگی می‌کنید و حوصله چیزی را ندارید به پزشک مراجعه کنید و بدانید که افسردگی به خوبی با دارو و یا با روان‌درمانی قابل درمان است.

• کم کاری تیروئید (Hypothyroidism)

تیروئید غده کوچکی در جلوی گردن شما است و مسئولیت سوخت و ساز بدن را به عهده دارد. غده تیروئید قادر است سرعت تبدیل مواد غذایی به انرژی را تنظیم کند. زمانی که تیروئید کم کار باشد شخص احساس کسالت می‌کند و همچنین دچار اضافه وزن می‌شود. با یک آزمایش ساده خون میزان هورمون‌های تیروئید اندازه‌گیری می‌شود و در صورت کم کاری تیروئید با استفاده از هورمون‌های ترکیبی به خوبی این مشکل برطرف می‌شود.



AMIR KABIR PATHOBIOLOGY LABORATORY

خستگی مفرط

آبی شده است. برای برطرف کردن این مشکل در طول روز آب بنوشید تا ادرار شما کمرنگ شود. زمانی که تصمیم دارید فعالیت های بدنی زیاد انجام دهید سعی کنید ۲ لیوان آب قبل از شروع فعالیت بنوشید و همچنین در حین فعالیت نیز به صورت جرعه جرعه آب بیاشامید. در کل سعی کنید در هر ساعت یک لیوان آب میل نمایید تا از کم آبی رنج نبرید.

• آلرژی های غذایی

بعضی از پزشکان معتقد هستند که آلرژن های پنهان غذایی می توانند پس از صرف غذا موجب خواب آلودگی شوند. اگر شما نیز پس از غذا دچار خستگی شدید می شوید، احتمال اینکه بدن شما به یکی از مواد موجود در غذا به صورت خفیف آلرژی داشته باشد وجود دارد. آلرژی های خفیف بدون داشتن علائمی مانند خارش و یا کهیر فقط موجب خستگی می شوند. سعی کنید برای مدتی یکی از مواد خوراکی را از مصرف روزانه خود حذف کنید و اثر آن را بر خستگی خود بررسی کنید. شما می توانید در مورد آلرژی های غذایی با پزشکتان صحبت کنید و یا در آزمایشگاه تست های آلرژی غذایی را درخواست نمایید.

لیست آزمایشهای مورد نیاز برای شناسایی علت خستگی

- CBC	- Urea	- Urine analysis
- ESR	- Creatine	- Urine culture
- IRON/TIBC	- ANA	- Ca / Mg
- Ferritin	- CRP	- HBS Ag
- RF	- T ₂ , T ₄ , TSH	- Food allergy test
- FBS	- ALK-P / SGOT / SGPT	

منابع:

WWW.Mayoclinic.com/health.faligve

WWW . Webmed.com

Current medical diagnosis and treatment ۲۰۱۱

Papadakis M and Rabow MW

• مرض قند :

افرادی که مبتلا به دیابت و یا مرض قند هستند، قند محلول در خون آنها بسیار بالاست. اما در این افراد قند نمی تواند به داخل سلولها راه یابد و نمی تواند داخل سلول ها به انرژی تبدیل شود و در نتیجه بدن فاقد انرژی می شود و فرد احساس خستگی می کند. در صورتی که بی دلیل احساس خستگی میکنید به پزشک مراجعه کنید و یا یک سری آزمایش ساده خون عدم و یا وجود دیابت مشخص می شود. درمان دیابت با تغییر کلی در تغذیه و انجام فعالیت های بدنی و استفاده از دارو همراه است.

• مشکلات قلبی:

زمانی که خستگی مانع از فعالیت های روزانه شما مانند تمیز کردن منزل و یا فعالیت های مختصر ورزشی شود میتواند نشانه ای از درست کار نکردن قلب شما باشد. در صورتی که متوجه شده اید که کارهایی که قبلا به سادگی انجامشان می دادید در حال حاضر به سختی انجام می دهید به پزشک خود مراجعه کنید و در مورد بیماری قلبی با او صحبت کنید. با تغییر نوع زندگی و استفاده از دارو و درمان مناسب می توانید مشکلات قلبی خود را کنترل کنید و به انرژی سابق خود باز گردید.

• اختلالات الکترولیتی و بیماریهای کلیوی

مشکلات کلیوی و تغییرات الکترولیت های بدن نیز یکی دیگر از علل خستگی به شمار می روند. پزشک معالج شما با درخواست آزمایشهای خون و ادرار قادر به شناسایی این مشکلات خواهد بود.

• بیماریهای کبدی و متابولیکی

مشکلات کبدی و عفونتهای ویروسی مانند هپاتیت B ، C و سرور کبدی میتوانند یکی از علل خستگی و از پای افتادگی باشند. پزشک شما با انجام آزمایش خون قادر خواهد بود علت خستگی را دریابد .

• کم شدن آب بدن

یکی دیگر از دلایلی که میتواند منجر به خستگی مفرط شود، کم شدن آب بدن است. بدن شما برای انجام فعالیت و همچنین برای خنک کردن خود به آب نیاز دارد. زمانی که احساس تشنگی می کنید بدن شما دچار کم

آدرس : چهار راه یافت آباد ، ابتدای

بلوار معلم ، پلاک ۳

تلفن : ۶۶۶۱۱۸۴۶ ، ۶۶۶۰۴۶۵۱

Email : amirkabirlab@yahoo.com