

## **Εξάντληση και συνεχής κούραση; Αυτές είναι οι πιθανές αιτίες**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Νιώθετε μία μόνιμη κούραση και δεν μπορείτε να πάρετε τα πόδια σας, παρά τα γιατροσόφια που έχετε δοκιμάσει;**

Η κόπωση δεν είναι πάντα αποτέλεσμα φορτωμένου προγράμματος, αλλά μπορεί να σχετίζεται με απρόσμενες αιτίες.

Ιδού ορισμένες από αυτές:

### **Έλλειψη σιδήρου**

Η σιδηροπενική αναιμία είναι η συχνότερη μορφή αναιμίας. Η κόπωση μπορεί να οφείλεται στην κακή οξυγόνωση του αίματος, με αποτέλεσμα το νευρικό και το μυϊκό σας σύστημα να μην τροφοδοτούνται με την απαραίτητη ενέργεια.

Κάνετε εξετάσεις αίματος για να ελέγξετε τον αιματοκρίτη και την αιμοσφαιρίνη σας, αλλά και το σίδηρο και τη φεριτίνη σας. Αν οι τιμές είναι χαμηλότερες από αυτές της αναφοράς, η συνήθης θεραπεία περιλαμβάνει τη λήψη συμπληρωμάτων

σιδήρου και την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε αυτό, όπως κόκκινο κρέας (κυρίως συκώτι και μοσχάρι), όσπρια (φακές, φασόλια), σταυρανθή λαχανικά (μπρόκολο, λάχανο), αλλά και φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C (ακτινίδιο, λεμόνι, πορτοκάλι), που βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

## **Ίωση**

Αν έχετε «αρπάξει» ίωση το αίσθημα κόπωσης είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο.

## **Δίαιτα**

Εάν στην προσπάθειά σας να χάσετε κιλά, κόψατε «μαχαίρι» το ψωμί, τις πατάτες και τα μακαρόνια, είναι λογικό να νιώθετε κουρασμένοι. Οι πρωτεϊνικές δίαιτες, που απαγορεύουν την κατανάλωση υδατανθράκων, προκαλούν κόπωση, αφού είναι ελλειπείς σε πολλές θρεπτικές ουσίες. Εξίσου εξαντλητικές είναι και οι δίαιτες αποτοξίνωσης, όπου καταναλώνονται μόνο λαχανικά, αλλά και οι δίαιτες νηστείας.

## **Ροχαλητό**

Η υπνική άπνοια, ένα πρόβλημα που οι ίδιοι δεν αντιλαμβάνεστε, είναι η απόφραξη των ανώτερων αναπνευστικών οδών, που έχει ως αποτέλεσμα στη διάρκεια του ύπνου να διαταράσσεται ο ρυθμός της αναπνοής και να παρατηρούνται στιγμιαίες διακοπές της, συχνές αφυπνίσεις και δυνατό ροχαλητό που προκαλεί κούραση.

## **Υποθυρεοειδισμός**

Ο υποθυρεοειδισμός, το ότι δηλαδή ο θυρεοειδής σας δεν παράγει αρκετές ορμόνες T3 και T4, δεν επιτρέπει στον οργανισμό να κάνει αρκετές καύσεις, με αποτέλεσμα να παχαίνετε και να νιώθετε καταβεβλημένοι.

**Πηγή:** [.onmed.gr](http://onmed.gr)