

7 λόγοι που είστε διαρκώς κουρασμένοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ποιες είναι, οι πιθανές αιτίες που μας κάνουν να νιώθουμε διαρκώς κουρασμένοι, πέρα από τις υπερωρίες στο γραφείο;

Οι περισσότεροι αποδίδουμε την κούραση στο πιεσμένο πρόγραμμα και την πληθώρα των υποχρεώσεων και η αλήθεια είναι πως στις περισσότερες των περιπτώσεων, αυτό είναι και το ισχύον. Αν όμως νιώθετε παρατεταμένη κούραση, ακόμα και όταν έχετε ξεκουραστεί και κοιμηθεί έναν 8-ωρο ύπνο, ίσως να κρύβεται αλλού η αιτία, πέρα από το απαιτητικό σας πρόγραμμα.

Αν η κούραση επιμένει για περισσότερο από 2-3 εβδομάδες και παρά τις αλλαγές που έχετε κάνει στον τρόπο ζωής σας, καλό θα ήταν να ζητήσετε τη γνώμη ενός ειδικού, γιατί είναι πιθανό η αιτία της κόπωσης να είναι ιατρική φύσης και να χρίζει σχετικής θεραπείας.

Ποιες είναι λοιπόν, οι πιθανές αιτίες που μας κάνουν να νιώθουμε διαρκώς κουρασμένοι, πέρα από τις υπερωρίες στο γραφείο;

1.Αναιμία

Τα χαμηλά ποσοστά ερυθρών αιμοσφαιρίων μειώνουν το ποσοστό οξυγόνου, που φτάνει στους ιστούς και τα κύτταρα του οργανισμού, γι' αυτό είναι πιθανό, αν πάσχετε από αναιμία, να νιώθετε αδυναμία και δυσκολία στην αναπνοή.

Η αναιμία προκαλείται από έλλειψη σιδήρου ή βιταμινών, απώλεια αίματος,

εσωτερική αιμορραγία ή χρόνιες ασθένειες όπως είναι ο καρκίνος και η νεφρική ανεπάρκεια. Άλλα συμπτώματα της αναιμίας είναι η δυσκολία στον ύπνο, η έλλειψη συγκέντρωσης, η ταχυκαρδία, οι πόνοι στο στήθος και οι πονοκέφαλοι.

2.Θυρεοειδής

Όταν οι θυρεοειδικές σας ορμόνες είναι εκτός ελέγχου, τότε ακόμα και οι πιο απλές καθημερινές συνήθειες μπορούν να σας προκαλέσουν κούραση. Πιο συγκεκριμένα, ο υπερθυρεοειδισμός (υπερλειτουργία του αδένου) προκαλεί κούραση των μυών και αδυναμία, που εντοπίζεται πρώτα στους μηρούς, γι' αυτό και η ποδηλασία ή το ανέβασμα από τις σκάλες γίνονται πιο δύσκολα. Άλλα συμπτώματα είναι η ανεξήγητη απώλεια βάρους, η ταχυπαλμία, οι λιγότερες συχνές περιόδους στις γυναίκες και η αυξημένη αίσθηση δίψας.

Ο υποθυρεοειδισμός (υπολειτουργία του αδένου) προκαλεί, επίσης, κούραση, δυσκολία στη συγκέντρωση και μυικό πόνο, ακόμα και στις απλούστερες κινήσεις. Άλλα συμπτώματα είναι η αύξηση του βάρους, εξαιτίας της κατακράτησης υγρών, οι κρυάδες, ακόμα και σε ζεστό καιρό, οι συχνότερες και πιο βαριές περιόδους στις γυναίκες και η δυσκοιλιότητα.

3.Διαβήτης

Αν λάβουμε υπόψη μας ότι η γλυκόζη είναι το καύσιμο του οργανισμού, είναι αντιληπτό το πρόβλημα που προκαλείται στα άτομα που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2, των οποίων ο οργανισμός δεν μπορεί να διαχειριστεί σωστά τη γλυκόζη. Κατά συνέπεια, αυτή η έλλειψη ενέργειας οδηγεί στη διαρκή κούραση, όπως επίσης και σε άλλα συμπτώματα, όπως είναι η έντονη δίψα, η συχνή ούρηση, η πείνα, η απώλεια βάρους, η δυσφορία και η θολή όραση.

4.Κατάθλιψη

Πέρα από τη διάθεση, η κατάθλιψη επηρεάζει τον τρόπο που κοιμάται, τρώει και αισθάνεται το άτομο, ενώ άλλα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι η έλλειψη ενέργειας, οι αλλαγές στον ύπνο και την όρεξη, προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση, οι αρνητικές σκέψεις και τα αισθήματα απαισιοδοξίας και ματαιότητας. Χωρίς την κατάλληλη θεραπεία τα συμπτώματα είναι πιθανό να κρατήσουν για χρόνια, ενώ εκφράζονται ποικιλοτρόπως σε κάθε άτομο.

Αν παρατηρήσετε πάνω σας (ή σε κάποιο κοντινό σας πρόσωπο) πέντε ή περισσότερα σημάδια κατάθλιψης για περισσότερο από 2-3 εβδομάδες, καλό είναι συμβουλευτείτε έναν ειδικό, που θα διαπιστώσει ο ίδιος, σε τι στάδιο βρίσκεστε και θα σας οδηγήσει στην κατάλληλη για εσάς θεραπεία.

5.Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Ο αυτοάνοσος χαρακτήρας της ρευματοειδούς αρθρίτιδας (το ανοσοποιητικό στρέφεται ενάντια στις αρθρώσεις και τους ιστούς, προκαλώντας έτσι σοβαρές βλάβες στα κόκαλα και τους χόνδρους) κάνει δύσκολη την έγκαιρη διάγνωση,

αλλά υπάρχουν μερικά στοιχεία που ίσως σας οδηγήσουν στην εξιχνίασή της.

Τα πιο κοινά συμπτώματα δε, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, όπως είναι η κούραση, η χαμηλή ενέργεια και η έλλειψη όρεξης, είναι κοινά με συμπτώματα άλλων ασθενειών, όπως είναι η αναιμία και τα προβλήματα στο θυρεοειδή αδέννα.

Τα συγκεκριμένα συμπτώματα, όμως, που ψάχνουν οι ειδικοί για τη διάγνωση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι τα εξής: πόνος στις αρθρώσεις κάθε πρωί, διάρκειας 1 ώρας, μέχρι να περάσει, τουλάχιστον 3 αρθρώσεις στο σώμα που παρουσιάζουν ταυτόχρονα πρήξιμο ή υγρά, τουλάχιστον μια πρησμένη άρθρωση στα δάχτυλα ή τον καρπό, προβλήματα στην ίδια άρθρωση και στις δυο πλευρές του σώματος, εξογκώματα στους ιστούς κάτω από το δέρμα και διάβρωση των οστών στον καρπό ή τις αρθρώσεις του χεριού.

6.Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης

Τα άτομα που πάσχουν από το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης νιώθουν διαρκώς κουρασμένα και αδύναμα να βγάλουν εις πέρας και την απλούστερη δουλειά. Άλλα συμπτώματα αυτού του συνδρόμου είναι οι πονοκέφαλοι, οι πόνοι σε μύες και αρθρώσεις, η γενική αδυναμία και η δυσκολία στη συγκέντρωση. Το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης δεν έχει συνδεθεί με κάποια αιτία που το προκαλεί και η διάγνωσή του γίνεται συνήθως δια της ατόπου απαγωγής.

7.Υπνική άπνοια

Αν ξυπνάτε το πρωί και μετά από έναν δωρο ύπνο, νιώθετε κουρασμένοι είναι πιθανό να έχετε υπνική άπνοια, κατάσταση κατά την οποία κόβεται η αναπνοή για σύντομα διαστήματα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Σε κάποιον που έχει άπνοια, μπορεί να κοπεί η ανάσα, δεκάδες έως εκατοντάδες φορές μέσα στη νύχτα, ενώ στα συμπτώματα αυτή της κατάστασης είναι το ροχαλητό και η κούραση της επόμενης ημέρας.

Δεδομένου ότι η υπνική άπνοια, μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στην καρδιά, πίεση και εγκεφαλικό επεισόδιο, καλό είναι να εντοπίζεται νωρίς και να λαμβάνονται τα αντίστοιχα μέτρα.

Πηγή: clickatlife.gr