

4+1 λόγοι που είστε συνέχεια κουρασμένοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Φωτο:newsbeast.gr

Φωτο:newsbeast.gr

Συνήθως, λόγω της πολυάσχολης ζωής, όλοι έχουμε περάσει μέρες που νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι. Όμως, εάν αισθάνεστε όλη την ώρα κουρασμένοι, αυτό μπορεί να οφείλετε σε πολλούς και διάφορους λόγους. Δώστε στον εαυτό σας περίπου 2-3 εβδομάδες, για να κάνετε κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως να τρώτε πιο υγιεινά, να ασκείστε και να μην ξενουχτάτε. Και εάν συνεχίσετε να νιώθετε ακόμα τα συμπτώματα της κόπωσης, τότε θα πρέπει να έχετε μια επαγγελματική βοήθεια. Παρακάτω είναι τα πιο κοινά προβλήματα, που πρέπει να ξέρετε για το αίσθημα της κούρασης.

Αναιμία. Η κούραση που προκαλείται από αναιμία είναι το αποτέλεσμα της έλλειψης των ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία φέρνουν το οξυγόνο από τους πνεύμονες σας στους ιστούς και στα κύτταρα. Μπορεί να αισθανθείτε αδυναμία και δυσκολία στην αναπνοή. Η αναιμία μπορεί να προκληθεί από ανεπάρκεια βιταμίνης, σιδήρου, από απώλεια αίματος, εσωτερική αιμορραγία, ή από μια χρόνια νόσο, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Οι γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στην αναιμία, λόγω της απώλειας αίματος κατά την έμμηνο ρύση και την ανάγκη του σώματος για επιπλέον σίδηρο, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Αν υποψιάζεστε ότι έχετε αναιμία, μια αιματολογική εξέταση, είναι μια καλή αρχή.

Νόσος του θυρεοειδούς. Ο θυρεοειδής αδένας, βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του λαιμού και παράγει ορμόνες που ελέγχουν το μεταβολισμό σας. Ο υπερθυρεοειδισμός επιταχύνει το μεταβολισμό, ενώ ο υποθυρεοειδισμός επιβραδύνει τον μεταβολισμό. Τα συμπτώματα είναι η μυϊκή κόπωση και η αδυναμία. Ασκήσεις όπως το ποδήλατο ή το ανέβασμα σκάλας σας δυσκολεύουν. Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν μια ανεξήγητη απώλεια ή αύξηση του βάρους ανάλογα με το είδος, αίσθημα της ζέστης όλη την ώρα, αυξημένο καρδιακό ρυθμό, αυξημένη δίψα, αδυναμία συγκέντρωσης και πόνο των μυών. Η ασθένεια του θυρεοειδούς μπορεί να ανιχνευθεί με μια εξέταση αίματος.

Διαβήτης. Περισσότεροι από ένα εκατομμύριο άνθρωποι διαγιγνώσκονται με διαβήτη τύπου 2 κάθε χρόνο, αλλά πολλοί περισσότεροι δεν το γνωρίζουν καν. Τα άτομα με διαβήτη συχνά νιώθουν κούραση και αδυναμία. Εκτός από την εξάντληση, άλλα σημάδια περιλαμβάνουν την υπερβολική δίψα, συχνή ούρηση, πείνα, απώλεια βάρους, ευερεθιστότητα και θολή όραση. Με τις κατάλληλες εξετάσεις θα διαπιστώσετε, εάν όντως έχετε διαβήτη τύπου 2.

Υπνική άπνοια. Η άπνοια είναι μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από σύντομες διακοπές της αναπνοής στη διάρκεια του ύπνου. Κάποιος με αποφρακτική άπνοια ύπνου μπορεί να σταματήσει να αναπνέει δεκάδες ή ακόμη και εκατοντάδες φορές τη νύχτα. Τα συμπτώματα σηματοδοτούνται από το ροχαλητό και μετά ακολουθεί η κούραση της επόμενης ημέρας. Επειδή η άπνοια ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακές παθήσεις, υψηλή πίεση του αίματος και εγκεφαλικό επεισόδιο, είναι σημαντικό να κάνετε τις κατάλληλες εξετάσεις.

Κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι μια σημαντική ασθένεια που επηρεάζει τον τρόπο που κοιμόμαστε και τρώμε. Χωρίς θεραπεία, τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να διαρκέσουν για εβδομάδες, μήνες ή ακόμη και χρόνια. Τα συμπτώματα δεν είναι ακριβώς ίδια σε όλους. Αλλά συνήθως, η κατάθλιψη μπορεί να προκαλέσει μειωμένη ενεργητικότητα, αλλαγές στις συνήθειες ύπνου και διατροφής, προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης, καθώς και τα συναισθήματα της απόγνωσης, αναξιότητας, και αρνητικότητας. Δεν υπάρχει καμία εξέταση αίματος για την κατάθλιψη, αλλά ο γιατρός σας μπορεί να είναι σε θέση να την εντοπίσει, θέτοντας σε εσάς μια σειρά από ερωτήματα.

Πηγή: jenny.gr