

Επίμονη κόπωση: Πώς θα καταλάβετε αν οφείλεται στο θυρεοειδή ή στα επινεφρίδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[5cadefef72958bf582a4a9572521cf182_L](#)

Αν νιώθετε συνεχώς

κουρασμένοι ακόμη κι αν κοιμάστε αρκετές ώρες το βράδυ, τρώτε καλά και πίνετε κουβάδες καφέ μέσα στην ημέρα, μάλλον είναι ώρα να τηλεφωνήσετε στο γιατρό σας.

Η επίμονη κόπωση, η έλλειψη συγκέντρωσης και η κακή διάθεση, ιδιαίτερα εάν συνοδεύονται από ξηρότητα του δέρματος, τριχόπτωση και αδικαιολόγητη αύξηση του βάρους, αποτελούν ένα σύνολο συμπτωμάτων με αρκετές πιθανές ερμηνείες, ωστόσο οι «δημοφιλέστερες» είναι κάποιο πρόβλημα είτε στο θυρεοειδή είτε στους επινεφρίδιους αδένες.

- Εξετάστε πρώτα το θυρεοειδή αδέννα

[gettyimages-460712611-thyroid-sciepro](#)

Οι διαταραχές του θυρεοειδούς είναι εξαιρετικά συχνές, κυρίως στο γυναικείο πληθυσμό. Πιο συγκεκριμένα, η κόπωση και η ανεξήγητη αύξηση του βάρους αποτελούν τυπικά συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού.

Όταν ο θυρεοειδής αδέννας λειτουργεί κανονικά, απελευθερώνει ορμόνες που ελέγχουν το μεταβολισμό και τη θερμοκρασία του σώματος. Εάν όμως η παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών είναι μειωμένη, όλες οι επιμέρους βιολογικές διεργασίες του οργανισμού επιβραδύνονται. Σε αρχικό στάδιο, τα συμπτώματα δεν είναι ιδιαίτερα εμφανή, σταδιακά όμως οι επιδόσεις μειώνονται αισθητά.

Ο υποθυρεοειδισμός μπορεί να διαπιστωθεί με αιματολογική εξέταση που μετρά τα επίπεδα των θυρεοειδικών ορμονών.

- Πώς λειτουργούν τα επινεφρίδια



Εάν το πρόβλημα δεν εντοπίζεται στο θυρεοειδή, ο επόμενος «υποψήφιος υπαίτιος» είναι τα επινεφρίδια, οι δύο μικροί αδένες που βρίσκονται ακριβώς επάνω από τα νεφρά.

Να σημειωθεί πως αρκετοί γιατροί δεν αναγνωρίζουν τη λεγόμενη επινεφριδική εξάντληση ως ιατρική πάθηση, ωστόσο ορισμένοι επαγγελματίες υγείας εκτιμούν πως είναι ένα πρόβλημα που πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπ' όψιν.

Η επινεφριδική εξάντληση θεωρείται πως χαρακτηρίζεται από τη συνεχή κούραση αλλά και από ταυτόχρονη νευρική κατάσταση, τη ζαλάδα, την καθυστέρηση στην ανάρρωση από ένα κρυολόγημα ή άλλη λοίμωξη, το άγχος και την κακή διάθεση. Τα συμπτώματα αυτά προκύπτουν όταν τα επινεφρίδια, τα οποία απελευθερώνουν ορμόνες του στρες, «κουράζονται» υπερβολικά, οδηγώντας σε έλλειμμα κορτιζόλης, μίας εκ των βασικών ορμονών του στρες. Η επινεφριδική εξάντληση ακολουθεί μετά από μια μακρά περίοδο έντονου στρες, κατά την οποία παράγονται μαζικά ορμόνες όπως η κορτιζόλη, με αποτέλεσμα κάποια στιγμή τα επινεφρίδια να σταματούν να ανταποκρίνονται στην πίεση.

Τα επίπεδα κορτιζόλης μπορούν να μετρηθούν με αιματολογική ή ουρολογική εξέταση ή με τεστ σάλιου.

Πηγή: onmed.gr