

Γιατί νιώθω συνέχεια κουρασμένος;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πού οφείλεται η κόπωση, πώς εμφανίζεται και τι μπορώ να κάνω για να μη νιώθω κούραση;

Η κατάσταση της κόπωσης αποτελεί μια συχνή παθολογική κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από πτώση των επιπέδων ενέργειας του σώματος, η οποία μπορεί να είναι τόσο σημαντική που να παρακωλύει την ομαλή τέλεση καθημερινών συνηθών δραστηριοτήτων. Για να αντλήσει φυσιολογικά την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός πρέπει να λειτουργούν ομαλά τα εργοστάσια παραγωγής ενέργειας του κυττάρου, τα μιτοχόνδρια και επιπρόσθετα να παρέχεται στα μιτοχόνδρια μέσω της κυκλοφορίας του αίματος επαρκές οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες για την λειτουργία τους. Η διαδικασία είναι εξαιρετικά σύνθετη γιατί προϋποθέτει καλή λειτουργία σε πολλά επίπεδα (π.χ. καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος για τη σωστή απορρόφηση, καλή λειτουργία του πνεύμονα για την ομαλή πρόσληψη οξυγόνου κλπ.) Σημαντικό ρόλο έχουν και ορμόνες της κυκλοφορίας καθώς και νευρωνικές συνδέσεις των ιστών με τον εγκέφαλο.

Η κόπωση μπορεί να είναι παροδική ή χρόνια. Συνήθεις παράγοντες και νοσήματα που προκαλούν παροδική κόπωση είναι οι κοινές ιώσεις, το stress, τα πολύωρα ταξίδια ιδιαίτερα μεταξύ χωρών με διαφορά ώρας, οι περίοδοι ανεπαρκούς ύπνου, η περίοδος πριν και κατά την διάρκεια της εμμήνου ρήσεως σε γυναίκες με προεμμηνορρησιακό σύνδρομο, η εμμηνόπαυση, η χρήση τοξικών ουσιών (π.χ. αλκοόλ κατά την διάρκεια και αμέσως μετά τη μέθη).

Όταν η κόπωση επιμένει για χρονικό διάστημα άνω του εξαμήνου και δεν υποχωρεί με απλά μέτρα (π.χ. ξεκούραση τέλεση αγχολυτικών δραστηριοτήτων), πρόκειται για το παθολογικό πρόβλημα της χρόνιας κόπωσης. Κατά την ιατρική εξέταση και αξιολόγηση πρέπει να διερευνηθούν παθολογικά νοσήματα και καταστάσεις που ευθύνονται για την χρόνια κόπωση. Τέτοια υποκείμενα νοσήματα είναι η αναιμία, οι ορμονικές διαταραχές, οι χρόνιες φλεγμονές, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, τα ψυχιατρικά σύνδρομα, η ινομυαλγία, οι ελλείψεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων, αλλοιώσεις του ανοσοποιητικού συστήματος, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος, αναπνευστικές παθήσεις.

Το ιδιοπαθές σύνδρομο χρόνιας κόπωσης χαρακτηρίζεται από γενικευμένη κόπωση, η οποία δεν οφείλεται σε συγκεκριμένο υποκείμενο παράγοντα ή νόσο και χαρακτηρίζεται από ταυτόχρονη παρουσία τεσσάρων ή περισσότερων από τα παρακάτω σημεία που εκτίθενται παρακάτω. Στο σύνδρομο αυτό μπορεί να εμφανιστούν:

- Μυϊκοί πόνοι
- Πόνοι στις αρθρώσεις
- Ευαίσθητοι τραχηλικοί ή μασχαλιαίοι λεμφαδένες
- Πονόλαιμος
- Διαταραχές της μνήμης και της συγκέντρωσης που δεν προκαλούνται από φάρμακα, αλκοόλ ή ουσίες
- Ύπνος που δεν ξεκουράζει
- Κακουχία μετά από άσκηση
- Εμφάνιση πονοκεφάλου που δεν προϋπήρχε

Στο ιδιοπαθές σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, το οποίο συχνά για λόγους απλούστευσης αποκαλείται σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, μελέτες αναδεικνύουν την παρουσία φλεγμονής ή ανωμαλίας του ανοσοποιητικού που προκαλεί άθροιση βλαπτικών παραγόντων και δυσλειτουργία μιτοχονδρίων. Αρκετές φορές πριν την εμφάνιση του συνδρόμου προηγείται λοιμώδες νόσημα που καταπονεί τον οργανισμό. Ειδικές λήψεις μαγνητικής τομογραφίας αναδεικνύουν αλλοιώσεις στην λευκή ουσία ιδίως στους πρόσθιους λοβούς των ασθενών ενώ αρκετοί πάσχοντες παρουσιάζουν νευροφυτική ευαισθησία και υψηλότερη πιθανότητα

αναφοράς ενός σημαντικού παιδικού τραύματος.

Η σωστή ιατρική παθολογική εξέταση είναι επιβεβλημένη στην περίπτωση της χρόνιας κόπωσης. Η σωστή διαφορική διάγνωση κατευθύνει την ορθή θεραπεία.

Σημαντικά μέτρα που πρέπει να τηρούν οι πάσχοντες, εκτός από την λήψη της ενδεικνυόμενης φαρμακευτικής αγωγής:

- Πρέπει να αποφεύγουν, όσο γίνεται, την καθιστική ζωή. Η καθημερινή βάδιση, ιδιαίτερα όταν γίνεται υπό το φυσικό φως του ήλιου έχει πολλές ευεργετικές δράσεις στα σύνδρομα κόπωσης. Με την βάδιση σταθεροποιείται το νευροφυτικό και ορμονικό σύστημα, τονώνεται η κυκλοφορική επάρκεια ενώ η βιταμίνη D, η παραγωγή της οποίας επάγεται κατά την έκθεση στο ηλιακό φως έχει ευεργετικές επιδράσεις σε όλο το σώμα.
- Πρέπει να αποφεύγουν τις απότομες αυξομειώσεις βάρους και τις μονομερείς δίαιτες. Να κάνουν διατροφή ισορροπημένη σε θερμίδες και χαμηλή σε κορεσμένα και trans λιπαρά τα οποία ανευρίσκονται κλασσικά στο βούτυρο, τα ζωικά λίπη, τις μαργαρίνες αλλά και στα φυτικά έλαια των τυποποιημένων προϊόντων και των εστιατορίων. Πρέπει να αποφεύγουν το αλκοόλ, την πόση ποτών τύπου cola και την κατάχρηση γλυκών. Εάν σας αρέσει το αλκοόλ, εσείς που πάσχετε από χρόνια κόπωση καλό είναι να μην καταναλώνετε πάνω από τέσσερις μερίδες ποτού την εβδομάδα. Η μεσογειακή διατροφή που χαρακτηρίζεται από άφθονη κατανάλωση φρούτων λαχανικών, συστηματική κατανάλωση οσπρίων extra παρθένου ελαιόλαδου ψωμιού ολικής άλεσης, είναι το συνιστώμενο διατροφικό μοντέλο.
- Να έχουν σταθερό ωράριο αφύπνισης κατάκλισης. Το σταθερό ωράριο ύπνου σταθεροποιεί τον νυχτερινό βηματοδότη ύπνου και την ορμονική έκκριση. Το σύνηθες ωράριο ύπνου που απαιτείται στον ενήλικο είναι επτά – οκτώ ώρες, αλλά αυτό δύναται να παρουσιάσει διαφοροποιήσεις ανάλογα με την ηλικία και ιδιοσυγκρασιακές παραμέτρους.
- Πρέπει να αποφεύγουν το κάπνισμα. Το κάπνισμα μειώνει την αναπνευστική εφεδρεία του οργανισμού και μπορεί να ελαττώσει σημαντικά την επάρκεια του προσφερόμενου στα κύτταρα οξυγόνου. Το οξυγόνο είναι σημαντικό για τη σωστή επιτέλεση της πλειοψηφίας των βιοχημικών αντιδράσεων που γίνονται στο ανθρώπινο σώμα και την παροχή υψηλής ενεργειακής εφεδρείας.
- Πρέπει να εντοπίσουν και να εξασκήσουν αγχολυτικές δραστηριότητες. Παρά το γεγονός ότι η πλειοψηφία των συνδρόμων κόπωσης δεν έχει αμιγές ψυχιατρικό υπόστρωμα (και για τούτο τα ψυχοφάρμακα παρουσιάζουν μέτρια ή καμία αποτελεσματικότητα), η αποφυγή του stress έχει ευεργετικές ψυχοσωματικές επιδράσεις.

Γράφει: Μοσχοβάκη Αναστασία-Ειδική παθολόγος

Πηγή: iatronet.gr