29 Νοεμβρίου 2015

Γιατί νιώθω συνεχώς κούραση;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πού οφείλεται η κόπωση στη διάρκεια της ημέρας που παρουσιάζεται συχνά, συστηματικά και φαινομενικά αναίτια;

Η κόπωση που συμβαίνει καθημερινά, ακόμη και αν εμφανίζεται με ήπια μορφή, μπορεί να εξαντλήσει τον οργανισμό σε βάθος χρόνου καθιστώνας τον μη λειτουργικό. Οι αιτίες καμιά φορά είναι καλά κρυμμένες και είναι σημαντικό να απευθυνθούμε στον γιατρό μας για μια διερεύνηση εφόλης της ύλης που θα μας δείξει την πηγή του προβλήματος. Ας δούμε τις κυριότερες αιτίες που μας κάνουν να νιώθουμε κουρασμένοι.

Ο καθημερινός τρόπος ζωής
Το πρώτο πράγμα που πρέπει να επανεξετάσουμε σε περίπτωση που νιώθουμε διαρκώς κούραση είναι το πώς φερόμαστε οι ίδιοι στο σώμα μας. Κοιμόμαστε σωστά και αρκετά; Η διατροφή μας είναι κατάλληλη για τις ανάγκες μας; Ασκούμαστε επαρκώς; Αυτές είναι τρεις καίριες ερωτήσεις που πρέπει να θέσουμε στον εαυτό μας και ανάλογα με την απάντηση να αναλάβουμε δράση κρατώντας μια ισορροπία. Αυτό σημαίνει τουλάχιστον 6-8 ώρες ύπνου τη μέρα, ισορροπημένη διατροφή (πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και άπαχη πρωτεΐνη) και συστηματική φυσική δραστηριότητα.

Αναιμία
Πρόκειται για μια διαταραχή που δεν επιτρέπει στο αίμα να κυκλοφορήσει οξυγόνο στο σώμα. Οι πάσχοντες από αναιμία εμφανίζουν κούραση, ζαλάδα όταν σηκώνονται απότομα, δυσκολίες στην συγκέντρωση αλλά και συχνή έλλειψη διαύγειας. Μια απλή εξέταση αίματος θα δείξει αν όντως αντιμετωπίζετε τέτοιο πρόβλημα και ο γιατρός σας θα σας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές αντιμετώπισης.

Διαβήτης
Η κόπωση είναι ένα από τα πλέον κοινά συμπτώματα του διαβήτη. Αν μάλιστα εκτός από κούραση εμφανίζεται δίψα και πολυουρία οι πιθανότητες αυξάνονται δραματικά. Μια απλή αιματολογική εξέταση επίσης θα αναδείξει το πρόβλημα και ο γιατρός θα προτείνει λύσεις.

Διαταραχές του θυροειδούς
Η δυσλειτουργία του θυροειδούς έχει πολλές μορφές και σίγουρα σχετίζεται με το αίσθημα κόπωσης και αδυναμίας. Ένας ορμονικός έλεγχος θα δείξει αν όντως υπάρχει κάποια απορύθμιση του θυροειδούς αδένα και ο ενδοκρινολόγος θα προτείνει την κατάλληλη αντιμετώπιση.

Καρδιακά προβλήματα
Όταν η καρδιά δεν δουλεύει σωστά, ο οργανισμός καταπονείται και το σώμα δεν ανταποκρίνεται στις καθημερινές λειτουργίες. Η έντονη μάλιστα κόπωση που δεν μπορεί να αποδοθεί σε άλλες αιτίες, ειδικά αν συνδυάζεται με εφίδρωση και δυσκολία στην αναπνοή, πρέπει να μας οδηγήσει στο ιατρείο του καρδιολόγου για έναν σχολαστικό έλεγχο.

Άπνοια στη διάρκεια του ύπνου
Η εν λόγω διαταραχή δεν επιτρέπει στο σώμα να ξεκουραστεί ακόμη και αν φαινομενικά το σώμα κοιμάται. Η κακή οξυγόνωση ως αποτέλεσμα της άπνοιας έχει ως συνέπεια ο εγκέφαλος να λαμβάνει το μήνυμα ότι δεν αποβάλλεται από το

σώμα το CO2, οπότε τίθεται σε κατάσταση συναγερμού και δεν αφήνει το σώμα να κοιμηθεί πραγματικά. Πλέον υπάρχουν μέθοδοι εντοπισμού των φαινομένων υπνικής άπνοιας αλλά και αποτελεσματικοί τρόποι χειρισμού τους ανάλογα τη φύση τους.

Εμμηνόπαυση

Η εμμηνόπαυση συνδέεται με δυσκολίες στον ύπνο με αποτέλεσμα το σώμα να μην ξεκουράζεται επαρκώς. Η ρύθμιση της ορμονικής λειτουργίας από τον γιατρό θα βοηθήσει στην αποκατάσταση του προβλήματος.

Κατάθλιψη

Η χημική ανισορροπία που συμβαίνει στον εγκέφαλο όταν το άτομο πάσχει από κατάθλιψη, απορυθμίζει το βιολογικό ρολόι με αποτέλεσμα το πρώτο πράγμα που πλήττεται να είναι ο ύπνος. Επιπλέον, τα επίπεδα της ενέργειας πέφτουν χαμηλά και το αίσθημα της κόπωσης γίνεται οξύ. Και πάλι ο ειδικός γιατρός θα δώσει τη λύση με την κατάλληλη αγωγή.

Πηγές: www.webmd.com– clickatlife.gr