7 Σεπτεμβρίου 2017

Νιώθετε συνεχώς κούραση, δυσφορία, υπνηλία; Κοινά αίτια, που μπορεί να οφείλεται αυτό

/ Γενικά Θέματα





της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακή βιολόγος, medlabnews.gr

Αρκετοί άνθρωποι αισθάνονται καθημερινά κούραση και δυσφορία, έχουν δυσκολία συγκέντρωσης και νιώθουν συνεχώς υπνηλία, ακόμα και αν δεν καταβάλλουν κάποια ιδιαίτερη σωματική προσπάθεια. Συνήθως το αποδίδουν στους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής αλλά πολλές φορές μπορεί να κρύβεται και κάτι περισσότερο πίσω από αυτό το σύμπτωμα.
Τα πιο κοινά αίτια είναι:

ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ

Όταν το αίμα δεν μεταφέρει αρκετό οξυγόνο στο σώμα μας τότε ίσως έχουμε την αίσθηση κόπωσης. «Η αναιμία είναι περισσότερο σύμπτωμα παρά ασθένεια», όπως πολλοί γιατροί συνηθίζουν να λένε. Μπορεί να είναι σημάδι ότι χάνετε μεγάλη ποσότητα σιδήρου κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως ή ότι δεν λαμβάνετε αρκετές βιταμίνες και μέταλλα μέσω της διατροφής σας.
Τι πρέπει να κάνετε: κάντε μία εξέταση αίματος για σιδηροπενική αναιμία ώστε να ελέγξετε εάν πάσχετε από αυτή ή αν υπάρχει κάποιο άλλο ιατρικό πρόβλημα που επηρεάζει τα ερυθρά αιμοσφαίρια. Η λύση μπορεί να είναι πολύ απλή, π.χ. ίσως πρέπει να λάβετε συμπληρώματα σιδήρου ή Βιταμίνης Β.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ ΑΔΕΝΑ

Ο θυρεοειδής – ένας αδένας σε σχήμα πεταλούδας στο λαιμό σας – παράγει τις ορμόνες που ρυθμίζουν το πώς ο οργανισμός μας καίει «καύσιμα» για να παράγει ενέργεια. Μπορεί να υπερλειτουργεί ή να υπολειτουργεί, αλλά και στις δύο περιπτώσεις προκαλεί υπνηλία.
Τι πρέπει να κάνετε: ειδικές εξετάσεις μπορούν να σας δείξουν αν θα πρέπει να λάβετε φαρμακευτική αγωγή, είτε μιμητικό της θυρεοειδούς ορμόνης ώστε να ενεργοποιήσετε τον θυρεοειδή που υπολειτουργεί, ή αντιθυρεοειδικά φάρμακα ώστε να καλμάρετε έναν θυρεοειδή που υπερλειτουργεί.

ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

«Θεωρούμε ότι πρόκειται για ανδρικό πρόβλημα αλλά αυτό είναι μύθος», υποστηρίζουν πολλοί γιατροί. Στην πραγματικότητα, οι καρδιακές παθήσεις είναι μία σοβαρή απειλή και για τις γυναίκες – πιο σοβαρή και από τον καρκίνο, ακόμα και από τον καρκίνο του μαστού – παρά το γεγονός ότι οι περισσότερες γυναίκες ανησυχούν κυρίως για τον καρκίνο.
Όταν η καρδιά μας δεν αντλεί φυσιολογικά δε διοχετεύεται αρκετό αίμα στο σώμα μας με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε κόπωση. Όπως υποστηρίζουν πολλοί γιατροί η κούραση είναι ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα για το οποίο παραπονιούνται οι γυναίκες με καρδιακές παθήσεις.
Τι πρέπει να κάνετε: εάν βρίσκεστε σε ομάδα υψηλού κινδύνου, αν δηλαδή έχετε παχυσαρκία, υψηλή πίεση ή οικογενειακό ιστορικό καρδιακής πάθησης, πρέπει να ελέγξετε την καρδιά σας. Η μέτρηση της πίεσης και απλά τεστ όπως το ηλεκτροκαρδιογράφημα μπορούν να υποδείξουν αν υπάρχει λόγος ανησυχίας.

ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D

Τις τελευταίες δεκαετίας υπάρχει μία «επιδημία» ανεπάρκειας Βιταμίνης D λόγω της προφύλαξής μας από τον ήλιο. Άλλοι λόγοι περιλαμβάνουν τη δυσανεξία στο γάλα που οδηγεί σε συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες και το σκουρότερο δέρμα (η μελανίνη μειώνει την ικανότητα του δέρματος να παράγει Βιταμίνη D). Επίσης κάποιοι άνθρωποι λόγω πεπτικών διαταραχών έχουν μειωμένη ικανότητα πρόσληψης Βιαταμίνης D από την τροφή. Όποιος και να είναι ο λόγος, με βάση τελευταίες έρευνες η ανεπάρκεια της Βιταμίνης αυτής συνδέεται με την ανάπτυξη συνδρόμου χρόνιας κόπωσης.
Τι πρέπει να κάνετε: Μία εξέταση αίματος θα δείξει αν τα επίπεδα της βιταμίνης αυτής στον οργανισμό σας είναι ικανοποιητικά. Αν όχι είναι συνήθως εύκολη η εξισορρόπησή τους είτε με κάποιες διατροφικές αλλαγές ή μέσω λήψης κάποιων συμπληρωμάτων διατροφής.

ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

Ο σύζυγός σας αστειεύεται ότι όταν κοιμάστε ακούγεστε σας ηλεκτρικό πριόνι, αλλά το ροχαλητό δεν είναι αστεία υπόθεση. Μπορεί να είναι ένα σημάδι υπνικής άπνοιας, μία κατάσταση που διακόπτει την αναπνοή ξανά και ξανά κατά τη διάρκεια της νύχτας. Κάθε φορά που η αναπνοή σας σταματάει ο εγκέφαλός σας «ξυπνάει» έτσι ώστε να αναπνεύσετε. Με αυτό τον τρόπο ο ύπνος σας δεν είναι επαρκής οπότε αισθάνεστε κούραση.
Τι πρέπει να κάνετε: η παχυσαρκία πολλές φορές επιδεινώνει το πρόβλημα, άρα συνήθως η πρώτη συμβουλή είναι το χάσιμο βάρους. Επίσης υπάρχουν ειδικές συσκευές που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα με την συνεχόμενη παροχή αέρα. Μιλήστε με το γιατρό σας για το πρόβλημά σας.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη και η κούραση είναι κοινές στις γυναίκες και οι δύο αυτές καταστάσεις φαίνεται να πυροδοτούν η μία την άλλη. Το στρες και η ανησυχία μπορούν να σας κρατήσουν ξύπνια το βράδυ με αποτέλεσμα το πρωί να αισθάνεστε ακόμα χειρότερα.

Τι πρέπει να κάνετε: Μιλήστε στον γιατρό σας για το πώς αισθάνεστε. Θα θέλει να ξέρει πότε ξεκίνησαν τα συμπτώματά σας και πόσο έντονα είναι. Μαζί μπορείτε να καθορίσετε τον καταλληλότερο τρόπο θεραπείας που μπορεί να περιλαμβάνει αντικαταθλιπτική αγωγή ή ψυχοθεραπεία ή και τα δύο.

Διαβάστε επίσης
Πόνος στους μύες, αίσθημα κόπωσης, πονοκέφαλος, αφηρημάδα, διαταραχές του ύπνου, μπορεί να οφείλονται σε μια ρευματική πάθηση την ινομυαλγία.

Σιδηροπενική αναιμία: τι είναι, που οφείλεται, τι προκαλεί, ποιοι κινδυνεύουν, πώς γίνεται η διάγνωση.

Κούραση, υπνηλία, κατάθλιψη και δυσκοιλιότητα, μπορεί να οφείλεται σε

θυρεοειδίτιδα Hashimoto;

Πόσο σημαντική για τον οργανισμό μας είναι η βιταμίνη D; Τι μπορεί να προκαλέσει η έλλειψή της; Σε ποιες τροφές την βρίσκουμε;
Δεν μπορείτε να πάρετε τα πόδια σας, νιώθετε κούραση; Τι πρέπει να κάνετε; Ποια η σωστή διατροφή και πότε πρέπει να πάτε στον γιατρό;

Πηγή: medlabgr.blogspot.com