20 Ιουνίου 2020

Κούραση : Οι λόγοι που νιώθεις κόπωση σε καθημερινή βάση

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθάνεστε ανήσυχοι κατά καιρούς, αλλά υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που βιώνουν σταθερά, ακατανίκητα συναισθήματα άγχους, τόσο έντονα που επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή



Παρακάτω μπορείτε να δείτε 10 πιθανές παθήσεις, που είναι γνωστό ότι προκαλούν κόπωση.

Άγχος
Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθάνεστε ανήσυχοι κατά καιρούς, αλλά υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που βιώνουν σταθερά, ακατανίκητα συναισθήματα άγχους, τόσο έντονα που επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή.

Οι γιατροί ονομάζουν αυτή την κατάσταση γενικευμένη αγχώδη διαταραχή (ΓΑΔ). Σύμφωνα με τους ειδικούς η ΓΑΔ είναι παρούσα στο 3-8% του γενικού πληθυσμού.

Εκτός από το αίσθημα ανησυχίας και εκνευρισμού, τα άτομα με ΓΑΔ συχνά αισθάνονται και ακραία εξάντληση.

Άλλες συνήθεις διαταραχές άγχους περιλαμβάνουν που συνδέονται με την αυξημένη κόπωση είναι η διαταραχή κοινωνικού άγχους, η αγοραφοβία, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και η κρίση πανικού.

Αδενικός πυρετός (αδενοπάθεια)
Είναι μια ιογενής λοίμωξη που προσβάλλει κυρίως νεαρούς ενήλικες. Τα συμπτώματα είναι πρησμένοι αδένες στον λαιμό, πυρετός, οξύς πονόλαιμος και υπερβολική κούραση.

Και ενώ τα συμπτώματα της αδενοπάθειας μπορεί να υποχωρήσουν μέσα σε 2-3 εβδομάδες, η κούραση μπορεί να διαρκέσει για πολύ περισσότερο.

Το βρετανικό Εθνικό Σύστημα Υγείας (NHS) συμβουλεύει τους ασθενείς να κάνουν ελαφριά άσκηση όταν υποχωρήσουν τα συμπτώματα. Αυτό βοηθά την μυϊκή δύναμη να επιστρέψει.

Σύνδρομο Ανήσυχων Ποδιών (ΣΑΠ)
Ο δρ Michael J. Breus, κλινικός ψυχολόγος και ειδικός ύπνου υποστηρίζει ότι για τα εκατομμύρια των ανθρώπων που πάσχουν από ΣΑΠ, ο ύπνος μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολος και να γίνεται με συνεχείς διακοπές.

Το ΣΑΠ είναι όταν έχετε δυσάρεστη αίσθηση διαρκώς στα πόδια σας (μερικές φορές ακόμη και στα χέρια σας) σαν να νιώθετε μούδιασμα, «καρφίτσες» και ακόμη και ο πόνο.

Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν ξαπλώνετε, ή κάθεστε. Ως εκ τούτου, επηρεάζεται ο ύπνο σας δραματικά, προκαλώντας σας να αισθάνεστε εξαιρετικά κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της επόμενης ημέρας.

Υπολειτουργία του θυρεοειδούς
Είναι μια πάθηση γνωστή και ως υποθυρεοειδισμός και σημαίνει ότι το σώμα παράγει πολύ λίγη θυροξίνη. Όταν υπολειτουργεί ο θυρεοειδής αδένας είναι πιθανό να αισθάνεστε κουρασμένοι, να παίρνετε κιλά χωρίς να το καταλαβαίνετε και να έχετε πόνους στους μυς.

Για τη διάγνωση αυτής της κατάστασης, οι γιατροί συνήθως κάνουν μια πλήρη εξέταση αιμοσφαιρίων. Ο υποθυρεοειδισμός είναι πιο συχνός σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και ειδικά στις γυναίκες. Μερικές φορές επηρεάζονται επίσης τα παιδιά και τα βρέφη.

Υπνική άπνοια
Αυτή είναι μια κατάσταση όπου η αναπνευστική σας δίοδος στον λαιμό κλείνει, ή στενεύει επηρεάζοντας την αναπνοή σας, ενώ κοιμάστε. Αυτές οι παύσεις στην κανονική αναπνοή μπορεί να διαρκέσουν για μερικά δευτερόλεπτα και μερικές φορές λίγα λεπτά και έχουν μια μεγάλη επίδραση στον ύπνο σας.

Μπορεί να κάνουν τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα σας να πέσουν πολύ χαμηλά και ενδέχεται να επιφέρουν υπερβολικό ροχαλητό.

Αυτή η κατάσταση είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σε υπέρβαρους, μεσήλικες άνδρες. Οι γιατροί έχουν διαπιστώσει ότι το αλκοόλ και το κάπνισμα επιδεινώνουν την

κατάσταση.

Αναιμία
Αυτή η συχνή πάθηση προκαλείται από την έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την μεταφορά οξυγόνου στο αίμα και τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου είναι μια κοινή αιτία για το αίσθημα κούρασης και ατονίας.

Η σιδηροπενική αναιμία επηρεάζει περίπου 1 στους 20 άνδρες και μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, αλλά είναι πιθανό να εκδηλωθεί και σε γυναίκες που έχουν ακόμη εμμηνόρροια.

Τα τυπικά συμπτώματα περιλαμβάνουν: κόπωση, πρόβλημα αναπνοής, ταχυπαλμία και μια χλωμή απόχρωση στην επιδερμίδα.

Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης
Είναι μια πάθηση που προκαλεί υπερβολική κούραση, αλλά η αιτία της είναι άγνωστη. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι μπορεί να συνδέεται με μια σειρά από επιμέρους παράγοντες, όπως οι ιογενείς λοιμώξεις και το ψυχολογικό στρες.

Δεν υπάρχει τεστ που να μπορεί να διαγνώσει το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης. Ως εκ τούτου, απαιτείται μια σειρά επιμέρους εξετάσεων απλά και μόνο για να αποκλείσουν οι γιατροί άλλες πιθανές αιτίες της κόπωσης, προτού μπορεί να γίνει διάγνωση.

Κοιλιοκάκη
Αυτή η ασθένεια είναι μια αντίδραση του οργανισμού στη γλουτένη, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι και σε πολλά άλλα δημητριακά.

Το NHS αναφέρει ότι στο Ηνωμένο Βασίλειο το 1% των ανθρώπων έχει κοιλιοκάκη, αλλά πολλοί δεν γνωρίζουν καν ότι την έχουν.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν την τυπική κούραση και διάρροια, καθώς και αναιμία και απώλεια βάρους. Οι γιατροί είναι συνήθως σε θέση να εξακριβώσουν αν έχετε κοιλιοκάκη, μέσω μιας εξέτασης αίματος.

Διαβήτης
Ένας «συνήθης ύποπτος» για αυξημένη κούραση είναι και ο διαβήτης. Είναι μια πάθηση, όπου υπάρχει πάρα πολύ σάκχαρο στο αίμα, ως αποτέλεσμα της έλλειψης της ορμόνης ινσουλίνης, η οποία παράγεται στο σώμα από το πάγκρεας. Τα βασικά συμπτώματα του διαβήτη είναι εξάντληση, υπερβολική δίψα και συχνή ούρηση.

Κατάθλιψη
Εξ ορισμού η κατάθλιψη συνδέεται με αισθήματα ακραίας θλίψης και μελαγχολίας,

αλλά εκτός από αυτά τα συναισθήματα θα σας κάνει επίσης να αισθάνεστε μεγάλη ατονία και κόπωση, σαν να μην έχετε δύναμη να κάνετε οτιδήποτε.

Με πληροφορίες από health24.com

ΠΗΓΗ: in.gr