



تاریخ
۲۹
دی
۱۴۰۱
پنجشنبه

## علت خستگی و بی حالی مداوم و همیشگی



ورزش بیش از حد یا کار کشیدن بیش از حد از خود به روش‌های دیگر می‌تواند آن قدر بدن را فرسوده کند که نتواند یک شبه بهبود یابد. در نتیجه احساس خستگی و بی حالی مداوم خواهید داشت یا داشتن خواب راحت برایتان سخت خواهد شد.

علائم دیگر ناشی از فعالیت بیش از حد، عبارتند از:

کاهش توانایی در انجام کار افسردگی یا نوسانات خلقی دردناک و سنگین بودن اندام‌ها صدمات ناشی از استفاده بیش از حد اغلب بیمار بودن اضطراب کاهش وزن ناخواسته کاهش ورزش، یا یک یا دو هفته استراحت برای ریکاوری، EDS و مشکلات خواب را از بین می‌برد.

**استرس** استرس روانی می‌تواند تا حد زیادی بر مدت زمان و کیفیت خواب تأثیر بگذارد. حتی بدتر از آن، کمبود خواب می‌تواند استرس را تشدید کند. یک نظرسنجی از ۱۹۵۰ بزرگسال توسط انجمن روانشناسی آمریکا نشان داد که:

استرس ۴۳ درصد از بزرگسالان را در شب بیدار نگه داشته است. ۲۱ درصد پس از خوابیدن کافئین، استرس بیشتری داشتند. در میان افرادی که سطح استرس بالاتری داشتند، ۴۵ درصد از آنها گفتند که خوابیدن باعث افزایش استرس آنها می‌شود. ۳۷ درصد از این افراد به دلیل استرس احساس خستگی مفرط یا متوسط داشته‌اند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که داشتن خواب خوب شبانه به افراد کمک می‌کند تا احساسات مثبت خود را در روبرو شدن با یک رویداد استرس زا حفظ کنند و از تجربیات مثبت بیشتر لذت ببرند.

کاهش سطح استرس یا یادگیری نحوه مدیریت بهتر استرس در کاهش خستگی و EDS موثر است. اگر به تنهایی قادر به انجام این کار نیستید، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید.

**سبک زندگی غیر فعال یا کم تحرک**

بی تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی زیاد احتمال خواب ناآرام و بی کیفیت را افزایش می‌دهد. خروپف و مکث‌های کوتاه، این مشکل را تشدید می‌کند. سایر عوامل بی تحرکی مرتبط با مشکلات خواب عبارتند از:

افسردگی شدید

سندرم متابولیک شدید

مدت زمان تماشای صفحه نمایش و قرار گرفتن در معرض نور دستگاه‌ها تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی بیشتر باعث بهبود کیفیت خواب می‌شود.

در یک مطالعه انجام شده بر روی ۴۱ نفر که برخی از آنها حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید را هر هفته به مدت شش ماه انجام می‌دادند، بی‌خوابی، افسردگی و اضطراب در میان این افراد، نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کردند، کمتر گزارش شده بود.

**شايع ترين علت پزشکی خستگی و بی حالی مداوم** خستگی، ضعف عمومی و احساس خواب آلودگی از علائم مرتبط با بسیاری از بیماری‌ها هستند. علائم EDS ممکن است به دلایل زمینه‌ای زیر مرتبط باشند:

کم‌خونی

بیماری خودایمنی

سرطان

سندرم خستگی مزمن

بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)

افسردگی

دیابت

فیبرومیالژیا

بیماری قلبی

عفونت

پانسگی

بارداری

بیماری تیروئید

این مشکلات بر سطح انرژی شما تأثیر می‌گذارند و به دلایل مختلف منجر به خستگی و بی‌حالی مداوم می‌شوند. سطح انرژی در اثر عوارض درمان نیز تغییر می‌کند، همانطور که اغلب در مورد سرطان و شیمی‌درمانی اینگونه است.

خستگی و بی‌حالی مداوم از علائم رایج بسیاری از بیماری‌ها هستند. در برخی موارد، خستگی ممکن است از بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری قلبی یا یک اختلال خودایمنی ناشی شود. در موارد دیگر، مانند سرطان، خستگی و EDS می‌تواند ناشی از بیماری و عوارض جانبی درمان‌های آن باشد.

بسیاری از موارد خستگی و EDS به دلیل اختلالات خواب خاص است و می‌تواند با میزان یا کیفیت خواب یا عارضه‌هایی مانند سندرم خستگی مزمن تداخل داشته باشد.

با صحبت با ارائه دهنده خدمات درمانی خود شروع کنید. یک بررسی معمول پزشکی می‌تواند بسیاری از علل قابل درمان خستگی مانند کمبود آهن یا ویتامین d، اختلالات تیروئید و دیابت را شناسایی کند. با انجام یک مطالعه خواب می‌توان احتمال اختلال خواب را رد کرد.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

# این شماره: خستگی و بی حالی مداوم

صفحه
۶
شماره
۳۵۵۷
سال
بیست و هشتم

## سلامت



### سندرم خستگی مزمن چه علائمی دارد؟



در خصوص علائم این سندرم با پزشکشان صحبت می‌کنند.

**درمان خستگی مزمن چیست؟**

تقریباً هیچ درمانی برای سندرم خستگی مزمن وجود ندارد و شیوه‌های درمانی فعلی بر کاهش علائم این سندرم متمرکز می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهد که بسته به نوع علائم بعضی داروهای ضد افسردگی، ضد درد و… می‌تواند تا حدودی به رفع علائم این سندرم کمک کنند. آیا مصرف مکمل‌ها به رفع و درمان سندرم خستگی مزمن کمک می‌کنند؟

خستگی یک نشانه کمبود کلاسیک برای بسیاری از مواد مغذی است، با این وجود از بین تمام مواد مغذی آزمایش شده تا کنون، بیشترین ماده مفید برای مبتلایان به سندرم خستگی مزمن ماده معدنی منیزیم است. منیزیم عملکردهای مهمی برای سلامتی مطلوب دارد. بسیاری از علائم سندرم خستگی مزمن با علائم معمول کمبود منیزیم مانند کمبود انرژی، مشکلات خواب، گرفتگی و اسپاسم عضلات، دردهای عضلانی همخوانی دارد. لذا مصرف مکمل منیزیم می‌تواند به جبران کمبود این ماده معدنی مهم کمک کند.

**چند توصیه تغذیه‌ای مهم برای سندرم خستگی مزمن**

**مواد مغذی انرژی‌زا:**

پزشک شما ممکن است مواد غذایی را برای انرژی بیشتر شما توصیه کند. موادی مانند؛ NADH (نیکوتینامید آدنین دینوکلوئید) ، کوآنزیم Q۱۰، N-اسیتیل کارنتینین ، ویتامین های B۱ (تیامین) و ویتامین B۲ (ریبوفلاوین).

**منیزیم:**

منیزیم انواع مختلفی دارد و آنچه در بازار بسیار رایج است منیزیم اکساید است. اما حواستان باشد این نوع از منیزیم درصد جذب بسیار پایینی دارد. شواهد علمی نشان می‌دهند که منیزیم سیرتات بهترین نوع منیزیم با جذب و عملکرد بسیار خوبی است. توصیه می‌شود منیزیم همراه با ویتامین ۶ب مصرف شود تا اثربخشی آن بهینه شود.

**مواد مغذی آنتی‌اکسیدان :**

محافظت آنتی‌اکسیدانی بخش اساسی از هر برنامه مکمل یاری در بیماران مبتلا به سندرم خستگی مزمن است. مواد مغذی مهم شامل؛ ویتامین سی ، ویتامین ۹، گلوآتیکون، آلفا لیپوئیک اسید، کوآنزیم Q۱۰، پلی‌فنول‌های عصاره هسته انگور هستند.

### چرا احساس خستگی می‌کنیم؟

مصرف مواد مخدر و الکل

فعالیت بدنی زیاد

پرواززدگی (اختلال جت لگ زمانی روی می‌دهد که به مکانی با اختلاف زمانی سفر کنید و دچار اختلال در برنامه‌ی خواب شوید.)

کم تحرکی

بی‌خوابی

داروها مانند آنتی‌هیستامین‌ها و ضد سرفه‌ها

عادات غذایی ناسالم

بیماری‌ها

خستگی مداوم، می‌تواند علامتی از یک بیماری و یا عوارض دارویی باشد یا به دنبال سایر اقدامات درمانی ایجاد شود مانند:

نارسایی حاد کبد

کم‌خونی (آئمی): خستگی بعد از فعالیت خفیف معمولاً اولین علامت آئمی است.

اختلالات اضطرابی

سندرم خستگی مزمن: نوعی خستگی شدید که تمام بدن را احاطه کرده و فعالیت ذهنی و بدنی و توان فرد را به شدت کاهش می‌دهد. لازم است بدانید این نوع به دلیل کار، اضطراب یا بی‌خوابی رخ نمی‌دهد و همچنین با استراحت و فعالیت بدنی نیز از بین نمی‌رود.

سرطان‌ها

التهاب یا عفونت‌های مزمن

بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)

بیماری‌های مزمن کلیه

افسردگی

دیابت

امفیوزما: نوعی بیماری مزمن رویی است که بافت ریه از بین رفته و کیسه‌های هوایی ریه بیش از اندازه گشاد می‌شوند، در نتیجه به مرور منجر به نارسایی تنفسی می‌شود. همچنین امفیوزما غالباً به دنبال استعمال سیگار ایجاد می‌شود.

فیبرومیالژیا: نوعی سندرم درد عضلانی اسکلتی مزمن است.

کمبود ویتامین D

بیماری‌های قلبی

پرکاری تیروئید (با افزایش سوخت و ساز بدن ممکن است موجب خستگی شود.)

کم‌کاری تیروئید (کاهش انرژی بدن موجب خستگی نیز می‌شود.)

بیماری التهابی روده (IBD)

داروها و اقدامات درمانی: مانند شیمی‌درمانی، اشعه درمانی، مسکن‌ها، داروهای قلبی و داروهای ضد افسردگی

مولتیپل اسکلروزیس (MS): ام‌اس بیماری خودایمنی است، که در اثر حمله سیستم ایمنی به غشای میلینی نورون‌ها رخ می‌دهد. بیمار مبتلا به ام‌اس با علائمی مانند خستگی و ضعف عضلات، سرگیجه، تاری دید، بی‌اختیاری ادرار و… مراجعه می‌کنند.

علت بروز سندرم خستگی مزمن ناشناخته است، اما متخصصان دلایل زیادی را مطرح کرده‌اند؛ از عفونت ویروسی گرفته تا استرس فیزیولوژیک و استرس روانی و… و برخی از پزشکان هم معتقدند که سندرم خستگی مزمن را نمی‌توان فقط به یک عامل نسبت داد و ترکیبی از عوامل است که باعث بروز چنین خستگی می‌شود، که گویی حتی روزها خواب و استراحت هم نمی‌تواند آن را از بین ببرد.

اختلالات سیستم ایمنی نیز یکی دیگر از تئوری‌های مطرح شده در مورد علت بروز سندرم خستگی مزمن است. سیستم ایمنی در مبتلایان به این سندرم تا حدودی دچار اختلال می‌شود، اما هنوز مشخص نیست که آیا این اختلال واقعا باعث بروز این سندرم میشود یا خیر.

از طرف دیگر افرادی که دچار سندرم خستگی مزمن هستند ممکن است دچار نوساناتی در سطح هورمون‌های تولید شده توسط هیپوتالاموس، غدد جنسی یا آدرنال شوند. اما اهمیت این اختلالات هورمونی همچنان در دست بررسی است.

سندرم خستگی مزمن تست تشخیصی قطعی هم ندارد و ممکن است لازم باشد آزمایش‌های مختلفی انجام دهید تا بتوان سندرم خستگی مزمن را از بسیاری دیگر از مشکلات پزشکی که علائم مشابهی دارند، تشخیص داد. از طرف دیگر نیز درمان این سندرم، تمرکز در بهبود علائم است.

سایت سوپرایپون می‌نویسد: نشانه‌هایی که به وسیله آن می‌توانید خستگی غیر طبیعی یا سندرم خستگی مزمن را تشخیص دهید البته علائم سندرم خستگی مزمن از یک فرد به فرد دیگر و از روزی تا روز دیگر متفاوت است، اما از شايع ترين علائم این سندرم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خستگی

اشکال در حافظه و تمرکز

گلودرد

سر درد

درد غیرقابل توضیح مفاصل یا عضلات

بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن و زیربغل

سرگیجه‌ای که موقع ایستادن از حالت خوابیده یا نشسته افزایش می‌یابد خستگی بعد از خواب

**خستگی زیاد بدن چه زمانی خطرناک است؟**

خستگی می‌تواند علامت بسیاری از بیماری‌ها از جمله عفونت یا اختلالات روانی باشد. بنابراین اگر دچار خستگی شدید بوده یا مدت‌هاست که به طور مزمن احساس خستگی می‌کنید، بهتر است در این مورد با پزشک معالجتان مشورت کنید.

**ریسک فاکتورهای ابتلا به سندرم خستگی مزمن**

یا اصطلاحاً چه عواملی باعث می‌شود تا سندرم مزمن خستگی در بدن شما ایجاد شود :

سن: سندرم خستگی مزمن در هر سنی ممکن است رخ دهد اما معمولاً در جوانی تا میانسالی بروز پیدا می‌کند.

جنس: سندرم خستگی مزمن در زنان بیش از مردان تشخیص داده می‌شود، اما شاید تنها دلیل این مسأله این است که زنان بیش از مردان

سایت دکتر تو می‌نویسد: خستگی نوعی احساس ضعف و نداشتن انرژی در بدن است. علاوه می‌تواند جسمی، روانی یا ترکیبی از هر دو باشد.

تقریباً تمام افراد در لحظاتی از زندگی خستگی را تجربه کرده‌اند. در بیشتر مواقع گذرا بوده و به دنبال فعالیت بیش از حد، محرومیت از خواب و استرس‌های طولانی و… ایجاد می‌شود. اما گاهی ممکن است علامتی از یک بیماری جسمی یا روانی باشد. در این حالت خستگی مداوم بوده، با استراحت برطرف نمی‌شود و به مرور پیش روی کرده و باعث کاهش انگیزه، انرژی و تمرکز فرد می‌شود. اگر انگیزه، انرژی و تمرکز فرد می‌شود.

گاهی خستگی ممکن است علامتی از یک بیماری جسمی یا روانی باشد. در این حالت خستگی مداوم بوده، با استراحت برطرف نمی‌شود و به مرور پیش روی کرده و باعث کاهش انگیزه، انرژی و تمرکز فرد می‌شود. اگر احساس می‌کنید بدون دلیل خسته هستید، بهتر است برای بررسی وضعیت سلامتی به پزشک عمومی مراجعه کنید. پزشک بعد از بررسی شرایط شما در صورت نیاز شما را به متخصص مربوطه ارجاع خواهد داد.

**علائم خستگی دائمی**

خستگی ممکن است طیف گسترده‌ای از سایر علائم جسمی، روانی و احساسی را ایجاد کند مانند:

خستگی و خواب آلودگی مزمن

سر درد

سرگیجه

بدن درد

ضعف ماهیچه

کاهش رفلکس‌ها

اختلال در تصمیم‌گیری و قضاوت

بی‌اشتهایی

تاری دید

کاهش فعالیت سیستم ایمنی

توهم

کاهش انگیزه

اختلال در حافظه کوتاه مدت

کاهش تمرکز

تغییرات خلق

خستگی کار

**دلایل خستگی چیست؟**

خستگی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. بیشتر مواقع به دلیل کارهای روزمره و عادت‌های نادرست زندگی مانند ورزش نکردن، بی‌خوابی، مصرف الکل و… ایجاد می‌شود. همچنین ممکن است علامتی از یک بیماری جسمی (مشکلات تیروئیدی یا قلبی) یا بیماری‌های روانی (افسردگی و اضطراب) بوده و نیازمند درمان باشد.

**عادت‌ها و روش زندگی**
چند مورد از عادت‌ها و شیوه‌های نادرست زندگی که می‌تواند موجب آن می‌شود عبارت‌اند از: