روزنامه طلوع

تاریخ
۲۱
آذر
۱۴۰۳
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: خستگی

صفحه
۶
شماره
۴۰۸۵
سال
سی ام

سلامت

علت خستگی و بی حالی مداوم و همیشگی

کلینیک یادمان می نویسد: اگر به طور مداوم احساس خستگی و بی‌حالی می کنید و به دنبال راه حلی برای بر طرف کردن علت خستگی هستید، به شما پیشنهاد می کنیم این مقاله را مطالعه کنید.
طبق تحقیقات، بیش از یک سوم کارگران آمریکایی دچار خستگی مفرط هستند. از هر پنج بزرگسال، یک نفر حداقل سه روز در هفته، در طول روز دچار خواب‌آلودگی بیش از حد (EDS) می‌شود.
اگرچه ممکن است در این روزگار همیشه خسته بودن عادی به نظر برسد، اما اینگونه نیست. در صورت برطرف نشدن خستگی، مشکل باید توسط یک متخصص حوزه پزشکی ارزیابی شود.
خستگی - کمبود انرژی جسمی یا ذهنی - می تواند ناشی از سبک زندگی، بیماری، اختلالات خواب یا مشکلات سلامت روان باشد. استرس مزمن، کمبودهای تغذیه ای، افسردگی و آپنه خواب تنها چند دلیل بالقوه برای احساس خستگی مفرط هستند.

علائم خستگی و بی حالی مداوم

خواب آلودگی بیش از حد در روز (EDS) و کم خوابی می تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامت داشته باشد. اغلب اوقات، خستگی به بیماری جدی مانند سرطان مرتبط نیست. اما می تواند نشانه ای از مشکلات مهم سلامتی یا مرتبط با خطرات و مشکلات دیگر باشد.
به عنوان مثال، پایین بودن کیفیت خواب می‌تواند احتمال به خواب رفتن در حین رانندگی را افزایش دهد یا منجر به عدم تعادل هورمونی، افزایش وزن یا درد مزمن شود.
کم خوابی می تواند کیفیت زندگی را مختل کند. برخی از علائم کم‌خوابی می تواند شامل موارد زیر باشد:
دست و پا چلفتی بودن و حرکات ناجور
افسردگی
مشکل در یادگیری
خواب آلودگی
خستگی
فراموشی
افزایش میل به کربوهیدرات
تحریک پذیری
علاقه کمتر به رابطه جنسی
از دست دادن انگیزه
بد خلقی
مشکل در تمرکز
افزایش وزن

علائم خستگی مداوم که باید مراقب باشید

اگر خستگی شما با موارد زیر همراه است فوراً با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید:

سرگیجه
ضربان قلب نامنظم
دفع ادرار کمتر
درد بالای شکم
تنگی نفس
سردردهای شدید
تورم دست ها، پاها یا مچ پا
تغییرات بینایی

علل خستگی مداوم و بی حالی

یک یا دو شب کم خوابی، استرس شدید، یا فعالیت بیش از حد معمول می تواند تقریباً این شرایط را برای هر کسی ایجاد کند. در شرایط عادی، احتمالاً علت خستگی و بی حالی یکی موارد زیر است:
عوامل سبک زندگی
علل شایع پزشکی
اختلالات خواب
عوارض دارویی
عوامل سبک زندگی
علت خستگی و بی حالی می تواند ناشی از جنبه های مختلف سبک زندگی باشد. عوامل سبک زندگی تاثیر زیادی بر خواب آلودگی روزانه (EDS) و سطح انرژی دارند.
می توانید با صحبت کردن با یک ارائه دهنده خدمات درمانی درباره موارد زیر، تاثیر این جنبه ها را بررسی کنید:
رژیم غذایی
عادات خواب
سبک زندگی کم تحرک
فعالیت بیش از حد
برنامه کاری
میزان استرس

رژیم غذایی

بدن بیشتر انرژی خود را از غذا دریافت می کند. نداشتن یک رژیم غذایی متعادل یا حذف وعده های غذایی می تواند منجر به تغذیه نامناسب و در نتیجه خستگی بیشتر شود.

برخی از دلایل خواب آلودگی مفرط مرتبط با رژیم غذایی عبارتند از:
کمبود ویتامین و مواد معدنی به ویژه آهن، ویتامین B۱۲ و ویتامین D
تغییرات در سطح قند خون که توانایی بدن در انتقال انرژی به سلول‌هایش را محدود می کند
مصرف زیاد الکل
مصرف بیش از حد کافئین
تغییرات ساده در رژیم غذایی یا مکمل های غذایی به کاهش EDS و خستگی و بی حالی مداوم کمک می کند.

عادات بد خواب

تاثیر عادات خواب ممکن است واضح به نظر برسند، اما شاید علت کمبود خواب باشد. بهبود عادات خواب می تواند به بهبود میزان و کیفیت خواب کمک کند.
عادات نامناسب خواب عبارتند از:
استراحت نکردن به اندازه کافی و مورد نیاز در هر مرحله از زندگی
خوابیدن در محیط گرم، پر سر و صدا یا ناراحت کننده
نداشتن یک برنامه روتین قبل از خواب برای به خواب رفتن
ورزش کردن چند ساعت پیش از خواب
چرت زدن در اواخر روز
انتخاب یک روال خواب و محیط خواب بهتر در کاهش علائم خستگی موثر می باشد.

ورزش و فعالیت بیش از حد

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 اندام ها
صدمات ناشی از استفاده بیش از حد
اغلب بیمار بودن
اضطراب
کاهش وزن ناخواسته

استرس

استرس روانی می تواند 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 نخوابیدن کافی، استرس بیشتری داشتند.
در میان افرادی که سطح استرس بالاتری داشتند، ۴۵ درصد از آنها گفتند که نخوابیدن باعث افزایش استرس آنها می شود.
۳۷ درصد از این افراد به دلیل استرس احساس خستگی مفرط یا متوسط داشته اند.
یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که داشتن خواب خوب شبانه به افراد کمک می کند 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 می دهد. خروپف و مکث های کوتاه، این مشکل را تشدید می کند. 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 می دهد که فعالیت بدنی بیشتر باعث بهبود کیفیت خواب می شود.
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 می دادند، بی‌خوابی، افسردگی و اضطراب در میان این افراد، نسبت به کسانی که ورزش نمی کردند، کمتر گزارش شده بود.

شایع ترین علت پزشکی خستگی و بی حالی مداوم

سایت لافارر می نویسد: خستگی، ضعف عمومی و احساس خواب آلودگی از علائم مرتبط با بسیاری از بیماری ها هستند. علائم EDS ممکن است به دلایل زمینه ای زیر مرتبط باشند:
کم خونی
بیماری خودایمنی
سرطان
سندرم خستگی مزمن
بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)
افسردگی
دیابت
فیبرومیالژیا
بیماری قلبی
عفونت
یائسگی
بارداری
بیماری تیروئید
این مشکلات بر سطح انرژی شما تأثیر می گذارند و به دلایل مختلف منجر به خستگی و بی حالی مداوم می شوند. سطح انرژی در اثر عوارض درمان نیز تغییر می کند، همانطور که اغلب در مورد سرطان و شیمی درمانی اینگونه است.

کم خونی

کم خونی عارضه ای است که باعث کمتر شدن گلبول های قرمز یا کاهش عملکرد گلبول های موجود شود. این عارضه در توانایی گلبول‌های قرمز برای رساندن اکسیژن به تمام اندام های بدن اختلال ایجاد می کند.
علائم شایع عبارتند از:
احساس ضعف یا خستگی
سردرد
مشکلات تمرکز یا تفکر
تحریک پذیری
از دست دادن اشتها
بی حسی و گزگز دست و پا
شایع ترین نوع کم خونی ناشی از کمبود آهن است. دلایل دیگری نیز وجود دارد، از اختلالات خونی ارثی و بیماری های مزمن گرفته تا شرایط موقتی مانند بارداری.
یک ارائه دهنده خدمات درمانی می تواند بیشتر اشکال کم خونی را از طریقآزمایش خون تشخیص دهد. درمان‌ها می‌توانند از تغییرات ساده در رژیم غذایی تا اقدامات جدی‌تر مانند ترانسفیوژن گلبول قرمز متفاوت باشند.

بیماری خودایمنی

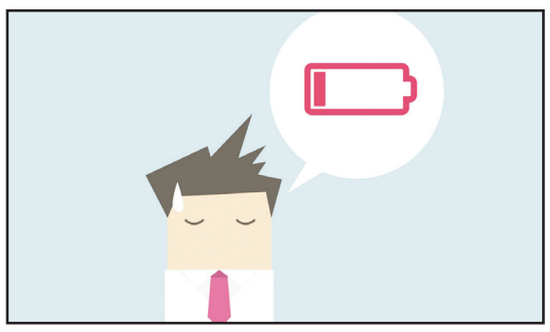
در بیماری های خودایمنی، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به فرآیندهای خود حمله می کند. این می تواند منجر به آسیب به بافت و التهاب مزمن شود. موارد زیر نمونه هایی از این بیماری ها هستند:
روماتیسم مفصلی
لوپوس
اسکلروز چندگانه یا ام اس
سندرم شوگرن
بیماری التهابی روده
این عارضه ها اغلب باعث خستگی و بی حالی مداوم می شوند. آنها ممکن است در تامین اکسیژن و مواد مغذی بدن اختلال ایجاد کرده و متابولیسم و سیستم عصبی را مختل کنند. احتمال عدم تعادل در سیتوکین‌های موثر در تنظیم خلق و خو و خواب نیز وجود دارد.
آزمایش خون، همراه با تصویربرداری مانند اشعه ایکس، می تواند به تشخیص این اختلال کمک کند. درمان اغلب شامل دارو برای مدیریت علائم و کنترل بهتر وضعیت سیستم ایمنی است.

سندرم خستگی مزمن

سندرم خستگی مزمن (آنسفالومیلیت میالژیک یا ME/CFS) باعث خستگی و بی حالی مداوم می شود. خستگی ناشی از آن با استراحت بهتر نشده و اغلب علائمی شبیه آنفولانزا و نوعی "مه مغزی" دارد.
خستگی افراد مبتلا به سندرم خستگی مزمن حتی با کمی فعالیت بدتر می شود. این شرایط تأثیرات جدی بر زندگی روزمره افراد مبتلا به ME/CFS خواهد گذاشت.
علل احتمالی سندرم خستگی مزمن ناشناخته است. در برخی افراد، این بیماری در اثر عفونت یا استرس مزمن ایجاد می شود. همچنین ممکن است ناشی از یک پاسخ خودایمنی باشد.
در تحقیقات انجام شده، تعدادی از علل احتمالی خستگی در ME/CFS به صورت زیر عنوان شده است:
عفونت طولانی مدت
اختلالات خواب
مشکلات مرتبط با سیتوکین و فعالیت التهابی
ابتلا به ME/CFS پس از تجربه خستگی شدید و غیرقابل توضیح حداقل به مدت شش ماه تشخیص داده می شود. حتی در آن زمان نیز تشخیص ME/CFS دشوار است. ممکن است تشخیص زمان زیادی طول بکشد.

سرطان

بیش از ۸۰ درصد افراد مبتلا به سرطان، خستگی ناشی از سرطان را



تجربه می‌کنند. خستگی شدید که با استراحت بهتر نمی شود، اغلب نشانه اولیه سرطان است. عوامل زیادی می توانند در خستگی و ضعف ناشی از سرطان نقش داشته باشند، از جمله:
کم خونی یا اختلالات الکترولیتی_ الکترولیت ها مواد معدنی مهمی در بدن هستند
تغییر سطح هورمون
تغییر سطح سیتوکین و التهاب
تغییرات ناشی از سرطان که بر عملکرد سلول ها تأثیر می گذارد
درمان های سرطان نیز باعث خستگی می شوند. موارد زیر نمونه هایی از این درمان ها هستند:
شیمی درمانی
ایمونوتراپی
درمان هدفمند
تابش - تشعشع
جراحی (در طول دوره ریکاوری)
تیم پزشکی می تواند راهکارهایی را برای مقابله با خستگی ارائه دهد، بنابراین حتما آن را مطرح کنید.

افسردگی

افسردگی یک اختلال خلقی است. اغلب باعث احساس غم و اندوه و بی علاقگی نسبت به فعالیت ها می شود. احتمال بروز علائم فیزیکی مانند EDS و خستگی نیز وجود دارد.
خستگی و بی حالی مداوم به دلیل بی خوابی یا سایر مشکلات خواب در برخی از افراد افسرده باشد. تحقیقات نشان می دهد که خستگی، بی‌خوابی و مشکلات تمرکز ممکن است از علائم هشدار دهنده افسردگی باشند.
برخی از تغییرات بیوشیمیایی مرتبط با افسردگی، مشابه تغییراتی است که در ME/CFS مشاهده می‌شود. این امر ممکن است روزی دلیل خستگی ناشی از افسردگی و ME/CFS را مشخص کند.
افسردگی معمولا با داروهای ضد افسردگی درمان می شود. اگر احتمال می دهید که افسرده باشید، حتما با ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت و درمان مناسب را دریافت کنید.
این اختلال با ترکیبی از داروهای ضد ویروسی و ضد افسردگی درمان می شود. برخی علائم خاص با داروهای خواب و سایر داروها یا مکمل‌های غذایی درمان می شوند. درمان شناختی رفتاری نیز یک درمان رایج اما بحث برانگیز برای سندرم خستگی مزمن است.

درمان احساس خستگی و کمبود انرژی

سایت حال می نویسد: اگر هیچ دلیل قابل مشاهده‌ای مثل فعالیت زیاد، بی‌خوابی و... برای توضیح خستگی خود ندارید، باید به دنبال علل دیگری برای آن باشید. علت بی حالی و خستگی دائم بدن ممکن است به دلیل رینیت آلرژیک، فیبرومیالژیا، بیماری مزمن کلیه، بیماری کبدی، قلبی یا ریوی یا مشکلات دیگری باشد.

علت بی حالی و خستگی مداوم

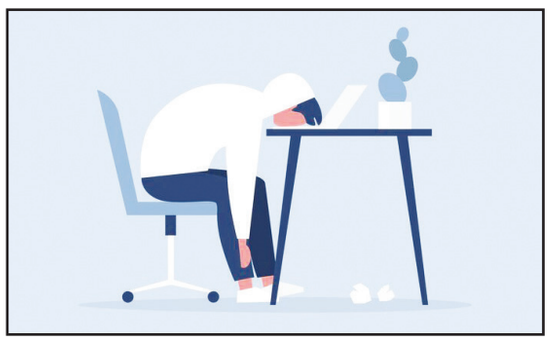
در ادامه به برخی از مهم‌ترین دلایل بی حالی و خستگی مداوم می‌پردازیم و در انتها راه درمان خستگی بدن را نیز مرور خواهیم کرد:

آلرژی و بی حالی

علاوه بر خستگی، موارد دیگری مانند سردرد، خارش بدن، گرفتگی بینی و آبریزش هم آن از علائم شایع آلرژی هستند. رینیت آلرژیک از دلایل عمده خستگی دائم بدن است. با این حال به راحتی قابل کنترل و مدیریت است. پزشک معمولا در ابتدا وضعیت بیمار را بررسی می‌کند و سپس از طریق یک شرح حال دقیق یا آزمایش متوجه عوامل آلرژی‌زای بیمار خواهد شد. از مهم‌ترین آلرژن‌ها می‌توان به گرده گیاهان، حشرات، گرد و غبار، کپک، پوست حیوانات، تغییرات آب و هوا و... اشاره کرد.
یکی از عوامل کاهش علائم رینیت آلرژیک از جمله خستگی مداوم، اقدامات لازم برای جلوگیری از آلرژن‌هاست. علاوه بر این داروهایی هم وجود دارد که می‌توانند در کاهش علائم بیماری نقش داشته باشند. داروهای زیر از جمله مواردی هستند که می‌توانند به کاهش علائم رینیت آلرژیک کمک کنند:
استروئیدهای بینی
آنتی هیستامین‌های خوراکی
آنتی هیستامین‌های بینی
اصلاح کننده‌های لکوترین
مهار کننده‌های ماست سل

کم خونی، علت خستگی بدن در زنان

از مهم‌ترین علائم آن می‌توان به سرگیجه، خستگی دائم بدن، احساس سرما و رنگ پریدگی اشاره کرد. کم خونی شایع‌ترین بیماری خونی در ایالات متحده بوده که بیش از پنج و نیم میلیون آمریکایی را درگیر کرده است. برای زنان در سنین باروری، کم خونی علت خستگی بدن در زنان است. این مسئله بیشتر در زنانی که قاعدگی‌های سنگین، تومورهای فیبروئید رحمی یا پولیپ رحم دارند، شایع است.
در بیماری کم خونی، خون فرد به اندازه کافی گلبول قرمز ندارد. عوامل مختلفی می‌توانند باعث ایجاد آن شوند از جمله بواسیر، مشکلات دستگاه گوارش مثل زخم‌ها یا سرطان. داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن و آسپرین هم می‌توانند باعث ایجاد کم خونی شوند. کمبود آهن یا اسید فولیک، بیماری دیابت یا مشکلات مزمن کلیوی هم می‌توانند به کم خونی منجر شوند.
برای تشخیص کم خونی، لازم است که در ابتدا آزمایش خون بدهید. اگر کم خونی به دلیل کمبود آهن باشد، احتمالا پزشک مکمل‌های آهن را تجویز می‌کند. مصرف غذاهای حاوی آهن از جمله اسفناج، کلم بروکلی و گوشت قرمز هم می‌تواند در کاهش علائم موثر باشد.



مصرف خوراکی‌های حاوی ویتامین سی در وعده‌های غذایی یک راه مفید برای جذب بهتر آهن غذاهاست که می‌توان در بهبود نشانه‌های کم خونی هم نقش داشته باشد.

افسردگی و اضطراب علت خستگی دائم

گاهی اوقات افسردگی و اضطراب ریشه علت خستگی همیشگی بدن است. اختلال افسردگی در زنان دو برابر مردان روی می‌دهد و می‌توانند زندگی و فعالیت‌های اجتماعی آنان را به شدت تحت تاثیر قرار دهد و علت خستگی بدن در زنان نیز به حساب می‌آید. این بیماری معمولا در سنین بین ۱۵ تا ۳۰ سالگی آغاز می‌شود. افسردگی پس از زایمان هم یکی از انواع افسردگی است که با احساس دائمی غم، اندوه و خستگی دائم بدن همراه است. احساس خستگی و خواب‌آلودگی غیر عادی در زمستان می‌تواند از نشانه‌های افسردگی فصلی باشد.
افراد مبتلا به افسردگی ممکن است در بیشتر ساعات روز بی‌حال و خسته باشند و علاقه‌ای به فعالیت‌های عادی روزمره از خود نشان ندهند. علاوه بر خستگی، پرخوری یا کم خوری، پر خوابی یا کم خوابی، احساس ناامیدی و بی‌ارزشی هم از دیگر نشانه‌های جدی افسردگی هستند. در کنار افسردگی، اضطراب هم می‌تواند به خستگی دائم بدن منجر شود. اضطراب را معمولا با نشانه‌های زیر می‌شناسند:
تحریک‌پذیری
مشکلات خواب
نگرانی بیش از حد
منتظر بودن برای وقوع یک اتفاق یا حالت آماده باش
عصبی بودن

فیبرومیالژیا و خستگی بدن

از علائم این بیماری می‌توان به خستگی مزمن، دردهای عضلانی و عمیق، مشکلات خواب، اضطراب و افسردگی اشاره کرد. این بیماری یکی از دلایل شایع خستگی دائمی بدن و دردهای اسکلتی و عضلانی به ویژه در زنان است و به نوعی علت خستگی دائم بدن بدن در زنان نیز محسوب می‌شود. در واقع سندروم خستگی مزمن و فیبرومیالژیا به عنوان اختلالاتی جداگانه اما مرتبط به هم در نظر گرفته می‌شوند.
آن‌ها یک علامت مشترک دارند: خستگی شدید که زندگی افراد را تا حد زیادی مختل می‌کند. افراد مبتلا به این بیماری حس می‌کنند در تمام روز خسته هستند؛ حتی اگر به اندازه کافی خوابیده باشند.