دراسة جديدة تحدد "14" سبباً وراء الإرهاق المستمر طوال الوقت

حدد الدكتور كات ليدرل رئيس قسم صحة النوم في Somnia، والمعالج الغذائي جو غراي، والمدرب الشخصي لوك غراي "14" سببا محتملا للشعور بالتعب طوال الوقت، والكشف عن مدى تأثير الإرهاق على صحتك، وذلك في حديثهم لموقع نت دكتور.

. تعترف منظمة الصحة العالمية (WHO) الآن بالإرهاق كحالة طبية، وتعرّفها على أنها متلازمة ناتجة عن الإجهاد المزمن في مكان العمل.

يتطور الإرهاق ببطء، ويرتبط بانخفاض الحافز ونقص الطاقة وانخفاض الأداء وضعف النوم.

يقول الدكتور ليدرل: "النوم هو سلوك أساسي لصحة الإنسان يحتاجه الجميع من أجل الأداء خلال ساعات الاستيقاظ".

بدون راحة، يكون الجسم غير قادر على إصلاح واستعادة وظائفه.

لمكافحة الإرهاق، لا تجهد نفسك في العمل عبر ساعات أم ومهام إضافية، خذ فترات راحة متكررة من التكنولوجيا، وخصص وقتا للراحة والاسترخاء – تعتبر تمارين اليوجا والتأمل والتنفس العميق أدوات مفيدة – أعط الأولوية للتمارين المنتظمة واتباع نظام غذائي صحي، وحاول ممارسة هواية إبداعية.

2. سوء التغذية

أحد أكبر أسباب الشعور بالتعب طوال الوقت يتعلق بنظامك الغذائي وسوء التغذية. الكربوهيدرات المكررة – مثل تلك الموجودة في المعجنات والمعكرونة البيضاء وحبوب الإفطار – تسبب ارتفاعا سريعا في مستويات السكر في الدم، وعندما تنخفض حتما، يمكن أن تجعلك تشعر بالتعب الشديد.

يمكن أن يؤثر نقص البروتين أيضا على مستويات الطاقة لديك. يقول جو غراي: "البروتين يبني العضلات، ونقص العضلات يؤدي إلى انخفاض معدل الأيض لديك – مما يجعلك تشعر بالخمول والإرهاق".

3. نمط الحياة المستقرة

إنه أمر مثير للسخرية إلى حد ما، لكن عدم النشاط يمكن أن يستنزف مخزون الطاقة لديك تماما.

يمكن أن يؤثر اتباع نمط حياة خامل سلبا على جودة النوم ويجعلك تشعر بالتعب أكثر من المعتاد، لذلك من المهم تضمين التمارين في روتينك اليومي.

يقول لوك غراي: "الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل غير منتظم يكون لديهم معدل ضربات قلب أعلى واستهلاك أقل للأكسجين مقارنة بالأشخاص الأكثر لياقة ونشاطا".

4. نقص فيتامين

إذا كنت متعبا طوال الوقت، فقد يكون ذلك علامة على نقص الفيتامينات، بما في ذلك انخفاض مستويات فيتامين د، وفيتامين ب 12، والحديد، والمغنيسيوم، أو البوتاسيوم.

التوتر هو رد فعل جسدي وعقلي لضغوط الحياة. لم يُظهر تأثيره السلبي على جودة النوم ومدته فحسب، ولكن النوم غير الكافي يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات التوتر – لذلك من السهل الوقوع في دوامة من القلق.

يقول الدكتور ليدرل إن التوتر هو سبب شائع لمشاكل النوم، ويترك الجسم في حالة من الإثارة. ينشط الجهاز العصبي السمبثاوي، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول.

6. الاكتئاب

بينما نميل إلى التفكير في الإرهاق على أنه مشكلة جسدية في المقام الأول، فإن الشعور بالتعب طوال الوقت هو أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب، لذلك من المفيد تقييم صحتك العقلية. قد يجد الأشخاص المصابون بالاكتئاب صعوبة أيضا في النوم.

يقول الدكتور ليدرل: "هناك علاقة ثنائية الاتجاه بين الاكتئاب والنوم. الأرق يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف".

تؤثر اضطرابات النوم مثل شلل النوم (الجاثوم) والسير أثناء النوم وتوقف التنفس أثناء النوم على قدرتك على الحصول على قسط من الراحة في الليل.

يقول الدكتور ليدرل: "هناك أكثر من 80 اضطرابا معروفا للنوم تؤثر على مدة وجودة النوم، وهذا بدوره سيؤثر على قدرة الشخص على العمل أثناء النهار – سواء كان ذلك في المنزل أو في العمل، معرفيا أو جسديا أو عاطفيا".

8. فيبروميالغيا

الألم العضلي الليفي (فيبروميالغيا) حالة طويلة الأمد تتميز بألم في العضلات والعظام في جميع أنحاء الجسم. بالإضافة إلى جعلك حساسا للغاية للألم – والذي يمكن أن يكون مرهقا في حد ذاته – يرتبط الألم العضلي الليفي بالتصلب والتفكير الضبابي والاضطراب العاطفي والعقلي غالبا.

يمكن أن يكون التعايش مع الألم المزمن صراعا ومن المعروف أنه يؤثر سلبًا على جودة نومك.

يقول الدكتور ليدرل: "تعتبر صعوبات النوم من الأعراض الشائعة للفيبروميالغيا. إنها مرتبطة بالأرق ومتلازمة تململ الساقين. يمكن أن يساعد إيجاد طرق لتقليل الألم في تحسين النوم.

متلازمة التعب المزمن (CFS)، وهي مرض طويل الأمد مع مجموعة واسعة من الأعراض التي تشمل آلام العضلات أو المفاصل، وصعوبة التركيز، والدوخة، والتعب الشديد.

يقول الدكتور ليدرل: "مشاكل النوم بما في ذلك الأرق شائعة في متلازمة التعب المزمن، العديد من المرضى الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن يعانون من مشاكل في النوم أو البقاء نائمين".

غالبًا ما يُنصح بعدم تشغيل الآلات أو القيادة عند تناول الأدوية التي من المعروف أنها تجعلك تشعر بالنعاس. لكن هل تعلم أن بعض الأدوية التي تستلزم وصفة طبية يمكن أن تبقيك مستيقظا طوال الليل.

إذا كنت تشك في أن الأدوية الخاصة بك قد تكون سبب شعورك بالتعب طوال الوقت، فتحقق من الآثار الجانبية على العبوة واطلب النصيحة من طبيبك أو الصيدلي المحلي.

11. عدم تحمل الطعام

عندما تفكر في عدم تحمل الطعام- الحساسية الناتجة عن الغلوتين أو منتجات الألبان أو فول الصويا، على سبيل المثال- فإن الأعراض الأكثر شيوعا تميل إلى أن تشمل الطفح الجلدي والصداع والغثيان ومشاكل في الجهاز الهضمي مثل التشنج أو الانتفاخ أو الإسهال. لكن التعب وضباب الدماغ وانخفاض مستويات الطاقة منتشرة بنفس القدر لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل الطعام.

12. مرض السكري

إذا شعرت بالإرهاق والعطش ولا يمكنك التوقف عن التبول وفقدت التوزان فجأة، فاستشر طبيبك لإجراء اختبار السكري.

وفقًا لمؤسسة النوم، يعاني شخص واحد من كل شخصين من مرض السكري من النوع 2 من مشاكل النوم. هذا بسبب مستويات السكر في الدم غير المستقرة والأعراض المصاحبة لذلك، لذا فإن الشعور بالتعب طوال الوقت قد يكون جرس إنذار.

13. قصور الغدة الدرقية

يحدث قصور الغدة الدرقية، المعروف أيضا باسم خمول الغدة الدرقية أو انخفاض نشاط الغدة الدرقية، عندما لا ينتج جسمك ما يكفي من هرمونات الغدة الدرقية. يؤدي هذا إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي لديك، مما يؤدي إلى عدد من الأعراض المنبهة بما في ذلك التعب الشديد والخمول وزيادة الوزن.

14. التعب بعد الفيروس

إذا كنت تشعر بالتعب بعد التعافي من أي نوع من أنواع العدوى الفيروسية – مثل الأنفلونزا أو كورونا، على سبيل المثال – فقد تكون مصابا بمتلازمة التعب التالي للفيروس.

يمكن أن تشمل الأعراض التعب المزمن وآلام العضلات وفقدان الوزن والقيء والإسهال والحمى أو القشعريرة وألم في الصدر وضيق في التنفس.