

درمان خستگی بدن چیست؟

تا حالا شده بدون انجام کاری احساس خستگی کنید؟ تا حالا شده صبح که از خواب بیدار می شوید با وجود اینکه کامل خوابیدید ولی احساس خستگی کنید؟ چندبار در روز به مدیر، همکار، همسر، دوستان و فرزندان می گوید من خسته هستم؟ خستگی کلمه ای است که زیاد از آن استفاده می کنیم و معنی آنرا می دانیم ولی در این مقاله همکارانمان در یکی از مجهزترین آزمایشگاههای تهران (آزمایشگاه پاتوبیولوژی نیکو) به بررسی دقیق خستگی و راه های درمان آن می پردازند.

خستگی واژه ای است که برای توصیف احساس بیحالی یا کمبود انرژی استفاده می شود. این احساس شبیه خواب آلودگی نیست. خستگی را می توان به عنوان کمبود انرژی و انگیزه (اعم از جسمی و روحی) توصیف کرد. خستگی متفاوت از خواب آلودگی است. غالباً فرد از احساس خستگی شکایت می کند و تشخیص خستگی یا خواب آلودگی بر عهده پزشک است، هرچند که هر دو می توانند همزمان رخ دهند. به غیر از خواب آلودگی، علائم دیگر را می توان با خستگی اشتباه گرفت، از جمله تنگی نفس با فعالیت و ضعف عضلانی. همه این علائم می توانند همزمان ظاهر شوند. همچنین، خستگی می تواند پاسخ طبیعی به فعالیت های جسمی و روحی باشد. در اکثر افراد عادی با کاهش فعالیت به سرعت تسکین می یابد. علائم خستگی شروع تدریجی دارد و ممکن است فرد از میزان از دست دادن انرژی خود آگاه نباشد. همچنین ممکن است تصور شود که خستگی به دلیل افزایش سن است و علائم نادیده گرفته شوند. این امر ممکن است منجر به تأخیر در جستجوی علت بروز خستگی شود.

اگرچه ممکن است افسردگی و سایر مشکلات روانپزشکی دلیل خستگی باشند، اما منطقی است که اطمینان حاصل شود که هیچ بیماری جسمانی زمینه ای وجود ندارد که علت اصلی آن باشد.

خستگی علامت شایع بسیاری از بیماری ها است که از خفیف تا جدی متغیر هستند. همچنین نتیجه طبیعی شیوه زندگی، مانند عدم ورزش یا رژیم غذایی نامناسب است.

اگر خستگی شما با استراحت و تغذیه مناسب برطرف نشد یا مشکوک هستید که ناشی از یک بیماری زمینه ای جسمی یا روانی است، به پزشک مراجعه کنید. آنها می توانند به تشخیص علت خستگی شما کمک کرده و برای درمان آن با شما همکاری کنند.

افراد مبتلا به خستگی ممکن است سه شکایت اولیه داشته باشند. با این حال، ممکن است در هر فرد متفاوت باشد:

۱. ممکن است فقدان انگیزه یا توانایی برای شروع فعالیت وجود داشته باشد.

۲. فرد به محض شروع فعالیت به راحتی خسته می شود.

۳. فرد برای شروع یا تکمیل فعالیتی دچار خستگی ذهنی یا مشکل در تمرکز و حافظه است.

در حالی که خستگی می تواند برای مدت زمان طولانی ادامه یابد، وجود خستگی مزمن با سندرم خستگی مزمن متفاوت است، سندرم خستگی مزمن دارای دو معیار خاص از سوی مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها به شرح زیر است:

• حداقل شش ماه یا بیشتر همراه با سایر بیماریها خستگی مزمن شدید وجود داشته باشد

فرد به طور همزمان چهار یا تعداد بیشتر از علائم زیر را داشته باشد:

- ضعف
- اختلال حافظه یا تمرکز
- خواب ناخوشایند
- درد عضلانی
- درد چند مفصلی بدون قرمزی یا تورم
- گره های لنفاوی گردنی یا زیر بغل حساس هستند
- گلو درد
- سردرد

چه عواملی باعث خستگی می شود؟

دلایل زیادی برای خستگی وجود دارد. آنها را می توان به سه دسته کلی تقسیم کرد:

- سبک زندگی
- سلامت جسمانی
- مسائل مربوط به سلامت روان

سبک زندگی

خستگی به دلیل سبک زندگی می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- فشار فیزیکی
- عدم فعالیت بدنی
- کمبود خواب
- داشتن اضافه وزن یا چاقی
- استرس
- کسالت
- اندوه

- مصرف برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی یا آرام بخش
- استفاده منظم از الکل
- استفاده از مواد مخدر
- مصرف زیاد کافئین
- عدم رژیم غذایی مغذی

سلامت جسمانی

بسیاری از بیماری ها نیز می توانند باعث خستگی شوند. برخی از آنها عبارتند از:

- کم خونی
- آرتروز
- عفونت هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا
- بیماری آدیسون، اختلالی که می تواند سطح هورمونها را تحت تأثیر قرار دهد
- کم کاری تیروئید
- پرکاری تیروئید
- اختلالات خواب
- بی اشتها
- اختلالات خود ایمنی
- نارسایی احتقانی قلب
- سرطان
- دیابت

- بیماری کلیوی
- بیماری کبد
- بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD)
- آمفیزم

مسائل مربوط به سلامت روان

شرایط سلامت روانی نیز می تواند منجر به خستگی شود. به عنوان مثال، خستگی یکی از علائم شایع در اضطراب، افسردگی و اختلال عاطفی فصلی است.

علائم و نشانه های خستگی چیست؟

خستگی یکی از علائم بیماری زمینه ای است و بسته به علت زمینه ای ممکن است علائم مرتبط دیگری نیز وجود داشته باشد.

افراد مبتلا به بیماری قلبی، بیماری ریوی یا کم خونی ممکن است از تنگی نفس همراه با خستگی با حداقل فعالیت شکایت کنند.

افراد مبتلا به دیابت ممکن است از ادرار زیاد، تشنگی زیاد یا تغییرات بینایی شکایت کنند.

افرادی که کم کاری تیروئید دارند نیز ممکن است علائم احساس سردی، خشکی پوست و شکنندگی موها را داشته باشند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت احساس خستگی و موارد زیر باید با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید:

- دمای بدن بالاتر از حد معمول است
- کاهش وزن بدون دلیل را تجربه کرده اید
- نسبت به دمای سردتر بسیار حساس هستید
- مشکلات خواب دارید
- احساس افسردگی دارید

اگر شایع ترین علل سبک زندگی، مانند عادات غذایی نامناسب و استرس را با موفقیت حل کردید و خستگی شما دو هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد، با پزشک خود ملاقات داشته باشید.

در برخی موارد، خستگی شما ممکن است به دلیل یک بیماری جدی ایجاد شود. در صورت بروز خستگی همراه با علائم زیر فوراً به بیمارستان مراجعه کنید:

- خونریزی از رکتوم
- استفراغ خونی
- سردرد شدید
- درد در ناحیه قفسه سینه
- احساس ضعف
- ضربان قلب نامنظم
- تنگی نفس
- درد شدید در ناحیه شکم، کمر یا لگن شما
- افکار خودکشی یا خودآزاری
- افکار آسیب رساندن به شخص دیگر

آیا آزمایشی برای تشخیص خستگی وجود دارد؟

کلید یافتن علت خستگی بیمار، در جمع آوری سابقه پزشکی دقیق بیمار است. مهم است که نه تنها در مورد از دست دادن انرژی بلکه در مورد سایر مشکلات احتمالی که ممکن است بیمار تجربه کند، مانند تنگی نفس، الگوی خواب، ریزش مو، رنگ مدفوع یا هر مورد دیگری به طور دقیق از بیمار سوال پرسیده شود.

معمولاً در سابقه ای که توسط پزشک اخذ می شود پرسشهایی در مورد کیفیت و کمیت خستگی نیز وجود دارد، مانند:

- آیا بیمار صبح هنگام بیدار شدن احساس خوبی دارد؟
- آیا خستگی در طول روز پیشرفت می کند؟
- آیا فرد به طور غیرمنتظره ای چرت می زند یا مقدار زیادی مواد محرک مانند کافئین برای تکمیل فعالیت های روزانه مصرف می کند؟
- آیا خستگی به تدریج ظاهر می شود یا ناگهانی؟

- آیا این یک اتفاق روزانه است یا متناوب/دوره ای؟
- چه چیزی آن را بهتر و چه چیزی بدتر می کند؟
- زندگی بیمار به دلیل خستگی چگونه تغییر کرده است؟
- آیا خستگی بیشتر روانی است تا جسمی؟

سایر علائم مرتبط با خستگی عبارتند از:

- کاهش وزن
- درد قفسه سینه و تنگی نفس
- استفراغ و اسهال
- تب و لرز
- ضعف یا درد عضلانی
- اضطراب و افسردگی

همچنین بهتر است که پزشک در مورد وضعیت اجتماعی بیمار سوالاتی بپرسد و همچنین از وضعیت روانی او اطلاع بیابد. غربالگری سوء مصرف الکل و مواد مخدر باید به عنوان یک روال معمول در اخذ شرح حال و سابقه بیماری، مورد انتظار باشد.

معاینه کامل فیزیکی برای یافتن علائم زمینه ای بیماری مهم است. ظاهر کلی بیمار، علائم حیاتی و شواهدی از اضطراب یا آشفتگی باید بررسی شوند. بررسی و ارزیابی سیستم های مختلف بدن (قلب، ریه ها، شکم، سیستم عصبی و غیره) و ترکیب هرگونه یافته غیرطبیعی با سرنخ های موجود در شرح حال ممکن است به تشخیص کمک کند.

غده تیروئید غیرطبیعی، متورم شدن غدد لنفاوی، گوش دادن به صداهای غیرطبیعی قلب از جمله سوفل و بررسی تون و رفلکس های طبیعی ماهیچه ها نیز باید مورد بررسی قرار بگیرند.

بسته به یافته های موجود در شرح حال و معاینه فیزیکی، آزمایش خون و سایر مطالعات تصویربرداری ممکن است درخواست داده شود. غربالگری اولیه آزمایش خون ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- CBC (شمارش کامل خون شامل گلبول قرمز، گلبول سفید و پلاکت)؛
- الکترولیت ها (پتاسیم سدیم، کلرید، دی اکسید کربن و گاهی کلسیم و منیزیم)؛
- قند خون

- BUN/کراتینین (برای کنترل عملکرد کلیه)؛
- TSH یا هورمون تحریک کننده تیروئید؛
- فریتین؛
- آزمایش برای کمبود ویتامین B۱۲، D، اسید فولیک و آهن؛
- CPK (افزایش آن در بیماریهایی که باعث التهاب عضلات می شوند، رخ میدهد)؛
- ESR یا میزان رسوب گلبول قرمز (نشانگر خون غیر اختصاصی برای التهاب در بدن).

تستهای غربالگری CPK و ESR در ابتدا به ندرت انجام می شود. تصمیم گیری برای انجام رادیوگرافی، سی تی اسکن، الکتروکاردیوگرام و دیگر موارد به شرایط بیمار بستگی دارد. برای انجام تستهای دقیق غربالگری خون حتما به آزمایشگاه مجهز تهران مراجعه کنید.

درمان خستگی چیست؟

از آنجا که خستگی ک علامت یک بیماری زمینه ای است، درمان بستگی به شرایطی دارد که باعث ایجاد خستگی می شود، صرف نظر از این که جسمی یا روانی است یا ترکیبی از این دو.

ممکن است بین درمان بیماری و شدت علائم خستگی فاصله زمانی وجود داشته باشد. برخی از علائم ممکن است به محض درمان بیماری زمینه ای برطرف شوند. به عنوان مثال، افرادی که کم خون هستند به محض افزایش تعداد گلبول های قرمز خود احساس بسیار بهتری دارند، در حالی که افرادی که از مونونوکلئوز عفونی بهبود می یابند ممکن است هفته ها طول بکشد تا سطح انرژی آنها به حالت عادی برسد.

آیا می توان از خستگی جلوگیری کرد؟

خستگی به عنوان یک علامت می تواند در نتیجه دلایل زیادی رخ دهد و بنابراین، پیشگیری مسئله ای نیست. مهمتر از همه، تشخیص زودهنگام خستگی است که به فرد اجازه می دهد تا به دنبال مراقبت های پزشکی باشد و به طور بالقوه تشخیص زودهنگام علت زمینه ای را انجام دهد.

گاهی اوقات، علائمی مانند خستگی به تدریج ظاهر می شود و درک این مسئله برای فرد دشوار است. اما خودآگاهی از کاهش تدریجی عملکرد بدن اغلب دشوار است.

چه تغییراتی در شیوه زندگی می تواند به کاهش خستگی کمک کند؟

اقدامات زیر می تواند به کاهش خستگی ناشی از فعالیت های روزانه کمک کند. برای کمک به افزایش سطح انرژی و سلامت کلی موارد زیر را رعایت کنید:

- مایعات کافی بنوشید تا هیدراته بمانید
- عادات غذایی سالم را تمرین کنید
- به طور منظم ورزش کنید
- به اندازه کافی بخوابید
- اجتناب از عوامل استرس زای شناخته شده
- در فعالیتهای آرامش بخش مانند یوگا شرکت کنید
- از مصرف الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر خودداری کنید

این تغییرات در شیوه زندگی ممکن است به کاهش خستگی شما کمک کند. همچنین پیروی از برنامه درمانی توصیه شده توسط پزشک برای هرگونه بیماری تشخیص داده شده مهم است. در صورت عدم درمان ، خستگی می تواند بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر بگذارد.

منابع:

<https://www.healthline.com>

<https://www.medicinenet.com>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Fatigue>