

[August 1, 2020](#)

healthletter.mayoclinic.com, Volume 38, Number 5 (May 2020)

دلایل ممکنه برای نداشتن انرژی

اخیرا احساس میکنید که انرژی کافی ندارید و مطمئن نیستید که نداشتن انرژی به علت بالا رفتن سن و یا علل دیگری است که شما یا پزشکتان می توانید برای رفع آن اقدام کنید.

اگر دلیل قانع کننده در ارتباط با سلامتی شما وجود نداشته باشد. اقدامات اولیه می تواند ورزش روزانه ، کاستن از فشارهای روحی (استرس) و انتخاب رژیم غذایی سالم باشد. شاید بتوانید میزان خواب و چگونگی آن را نیز به روشهای زیر تغییر دهید:

- زمان کافی برای خواب – حداقل هشت ساعت از ۲۴ ساعت شبانه روز را به خواب اختصاص دهید. بدن خود را طوری عادت دهید که هر شب سر ساعت به رختخواب بروید و سر ساعت از رختخواب برخیزید.
 - محل مناسب برای خواب – اتاق خواب خود را آرام و بی سرو صدا و با نور کم و خنک انتخاب کنید.
 - خوردن و آشامیدن صحیح و سالم – بلافاصله بعد از صرف شام یا برعکس با گرسنگی به رختخواب نروید. به یاد داشته باشید که اثر کافئین به مدت هفت ساعت یا بیشتر طول میکشد که از بین برود و قادر است خواب را دچار بی نظمی و دگرگونی کند. اثر نیکوتین (nicotine)¹ ساعتها طول میکشد که از بین برود. نوشابه های الکلی ممکن است در ابتدا خواب آور باشند ولی بعد شخص را دچار بی خوابی می کنند.
 - ترک رختخواب اگر به خواب نمی روید – چنانچه بعد از دراز کشیدن در رختخواب به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بیدار مانده اید، رختخواب را ترک کنید و به اتاق دیگری بروید و خود را با خواندن کتاب و سرگرمی های دیگر مشغول کنید تا زمانی که احساس کنید که خواب آلود شده اید.
- در صورتی که روش های بالا را برای چند هفته به کار بردید ولی اثر چندانی حاصل نشد و خستگی شما را به حالت فرسوده و بی توان در آورد، به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

نوع خستگی که بی پایان است و ادامه دارد

برای تشخیص عواملی که باعث خستگی شما می شوند ملاحظه کنید کدام یک از موارد زیر بیشتر با خستگی شما ارتباط نزدیک دارد. بیشتر اوقات خواب آلود هستید؟ آیا احساس میکنید که بدون انرژی هستید؟ یا انگیزه و تحرک برای ترک رختخواب و یا مبل را ندارید.

موارد ذکر شده صد درصد جوابگوی تشخیص علت خستگی و یا دلیل بر کوفتگی و فرسوده گی شما نیست، ولی میتوان برای تشخیص خستگی از آنها استفاده کرد.

خستگی همراه با خواب آلودگی

اگر مایلید که در روز بخواهید، این مورد می تواند نتیجه خواب کم و غیر سالم باشد که به علل زیر میباشد:

- **این زامنیآ (Insomnia)** – اینزامنیآ بیماری است که شخص به خواب نمی رود و تمام شب بیدار می ماند در شرایطی که داروهای خواب آور بسیاری در داروخانه ها موجود است ولی پزشک می تواند گآگنیتیو بی هیوریتال تراپی (Cognitive Behavioral Therapy)² را پیشنهاد کند که از این طریق افکار و اعمالی که باعث بیداری شخص می شود کنترل، کاهش و یا به کلی از بین برود.
- **اسلیپ آپنیآ (Sleep Apnea)** – در فارسی این بیماری اصطلاحاً «آپنه خواب» یا توقف تنفس نامیده می شود. این اختلال مگرر باعث ایستادن تنفس و بالاخره بر هم زدن خواب می شود. علامت این بیماری خرخر کردن بلند، توقف کوتاه بین نفس کشیدن و بیداری و به زحمت نفس کشیدن میباشد. علامت های دیگر ممکن است سردرد، عدم توانایی برای لاغر شدن، عدم تمرکز و تندخویی و زود رنجی است. داشتن یک شریک در رختخواب بهترین منبع برای جمع آوری اطلاعات در طول خواب است.
- **رست لِس لِگزسیندرُم (restless legs syndrome)³** – بسیاری از افراد مسن نیاز حرکت دادن پا را بخصوص زمانی که در حال خواب رفتن هستند تجربه کرده اند.
- **سلامت روح و روان** – حالاتی مانند فشارهای روحی، افسردگی و نگرانی و دلهره به خواب رفتن و یا به خواب ماندن را مشکل و مختل می کنند.

اشکالات دیگری که باعث خستگی می شوند

اشکالات بسیار دیگری وجود دارند که علت خستگی هستند که عبارتند از:

- **ناراحتیهای قلبی** – بیماریهای قلبی مانند بیماری قلبی عروقی تصلب شرایین، ضربان قلب، نارسایی قلب و بیماری عضلات قلب می تواند ایجاد خستگی کند.
- **بیماری مزمن راههای تنفسی** – این بیماری جریان هوا را به داخل و خارج ریه مختل می کند و باعث تنگی نفس و مشکل شدن ورزش و بالاخره کاهش انرژی می شود.

² Wikipedia.org تراپی یا معالجه رفتاری از طریق روانشناسی یا روانکوی روشی است که هدف آن اصلاح و معالجه امراض روانی است.
³ ویکی پدیا – این ناراحتی یک حرکت غیر قابل کنترل است که باعث از خواب پریدن و درد پا و زانو میشود.

- **خوابیدن به شکل غیر عادی** – اگر به علت بیماری و یا زخم بودن بدن مجبور باشید که به طور غیر عادی مثلاً مجاله کردن بدن بخوابید، بدن توانایی و فرم خود را از دست میدهد. این وضعیت برای مردمی که بخصوص در بیمارستان بستری هستند موجب خستگی و ضعف می شود. این مشکل می تواند با تمرینات ورزشی که شامل قوی شدن و تحرکات بدن باشد معالجه شود.
- **کم خونی** – کم خونی، آنی میا (anemia) شرایطی است که بدن دچار کمبود سلولهای قرمز سالم خونی است که نمی تواند به مقدار کافی اکسیژن را به بافتهای بدن برساند. کم خونی میتواند شخص را دچار خستگی کند. خستگی ممکن است همراه با پریدگی رنگ، ضعف و سرگیجه همراه باشد.
- **بیماری قند** – خستگی نشانه ای از بیماری قند است. نشانه ها و علائم دیگر شامل بالا رفتن نشنگی، ادرار مکرر و تاری میشود.
- **اشکال تیروئید** – هر دو اشکال کم کار کردن و یا زیاد کار کردن تیروئید اعتدال هورمون بدن را بر هم میزند. خستگی یکی از نشانه های اشکال تیروئید می باشد.

عدم علاقه به انجام فعالیتها

اصلی ترین علت خستگی، افسردگی میباشد. علائم این بیماری عبارتند از غم / غصه، عدم اشتها به غذا، از دست دادن تحرک و بی علاقگی به فعالیت و عدم تمرکز.

راههای مناسب برای مبارزه با خستگی

اگر احساس خستگی می کنید و یا به راحتی به خواب نمی روید، شاید درباره داروها و مواد انرژی زا فکر میکنید. سازنده این داروها ادعا می کنند که با خواب بعد از ظهر که سخت گریبانان است مبارزه میکنند و یا سریعتر شما را به خواب می برند. در ادامه به مواد مبارزه با خستگی و روشهای بهتر توجه کنید.

نوشابه های انرژی زا – بسیاری از نوشابه های انرژی زا به علت مقدار زیادی کافئین برای مدت کوتاهی در بدن شما انرژی ایجاد میکنند. نوشیدن این نوع نوشابه ها گهگاه برای اکثر مردم اشکالی ندارد، ولی با یک متخصص بهداشت و سلامتی مشورت کنید و مطمئن شوید که بیماری هایی نظیر بیماری قلبی و یا فشار خون بالا نداشته باشید. نکته مهم این است که کافئین انرژی را افزایش میدهد ولی ساعتها طول می کشد که اثر آن از بین برود به همین دلیل است که اثر دراز مدت کافئین به زود خواب رفتن کمک میکند.

راه بهتر و سالم تر – چنانچه مشکل شما احساس خستگی در بعد از ظهر است، سعی کنید که با افراد دیگری که همین اشکال را دارند فعالیت اجتماعی داشته باشید. روابط اجتماعی میزان توجه و تمرکز را بالا میبرد و احساس خستگی را تغییر میدهد.

بلو-لایت بلاکینگ لنز (blue-light blocking lenses) مسدود کردن نور آبی] – نور آبی که از صفحه تلویزیون، تلفن همراه و کامپیوتر خارج می شود شخص را اشتباهها مانند روز بیدار نگه میدارد. بنابراین به کار بردن لنزهایی که جلو نور آبی را سد می کنند، باعث می شوند که شخص به موقع برای خوابیدن آماده شود. ولی قابل تذکر است که شواهد معتبری درباره خواص و عملکرد لنزها ی سد کننده وجود ندارد.

راه بهتر و سالم تر – بهتر است از خریدن عینک گران قیمت سد کننده نور آبی صرف نظر کنید. به جای آن یک ساعت قبل از زمان خوابیدن تمام وسایلی را که نور آبی ایجاد می کنند کنار بگذارید و علاوه بر صرفه جویی در خرید عینک از احساساتی شدن اخبار و جریانات دگرگون کننده امروزه رهایی یابید.

ملاتونین (Melatonin) – ملاتونین هورمونی است که بر دوران خواب و بیداری نقش اساسی دارد. ملاتونین که نیازی به نسخه پزشک ندارد میتواند به بعضی از مشکلات خواب مانند دیر بخواب رفتن، تغییر زمان کار کمک کند. ولی ملاتونین ممکن است سطح تستوسترون (**testosterone**)⁴ را بشدت پایین بیاورد. به همین علت اکادمی داروی خواب، ملاتونین را برای معالجه بی خوابی توصیه نمی کند زیرا این دارو مفید نیست.

راه بهتر و سالم تر – برای معالجه بی خوابی از روشهای ذکر شده در بالا استفاده کنید. ضمناً شاید ترجیح دهید که تراسپی رفتار/کرداری از طریق روانشناسی را امتحان کنید. این تراسپی معالجه موثری است که به کنترل و یا از بین بردن افکار منفی که باعث بیداری می شوند کمک می کند. به علاوه تحقیقات محدودی که بر آروماتراسپی (رایحه درمانی به مجموعه ای از درمان های سنتی جایگزین یا تکمیلی) انجام شده نشان میدهد که این تراسپی از طریق آرام کردن بدن، به خواب رفتن هم کمک می کند.

⁴ www.healthline.com - تستوسترون هورمونی است در انسانها و حیوانات. مقدار این هورمون در مردان بیشتر از زنان است ولی به هرحال تخمدان زنان هم تستسترون را میسازد. میزان این هورمون در زمان puberty (بلوغ) بالا است ولی بعد از سن ۳۰ سالگی کاهش می یابد.