

هل تعاني من التعب وصعوبة الاستيقاظ من النوم؟ هذه بعض النصائح

الجمعة 28 أبريل 2023 03:35 م

نشر موقع "أجي بادم" التركي تقريراً يتحدث فيه عن الأمراض التي عادة ما يخطئ الناس بينها وبين إجهاد الربيع نظراً لتشابه الأعراض التي تشمل زيادة التعب والخمول وعدم الرغبة في العمل وصعوبة الاستيقاظ من النوم. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إن هناك ستة أمراض تشبه أعراضها إجهاد الربيع. فإذا كنت تواجه صعوبة في الاستيقاظ من النوم صباحاً بسبب التعب وعدم الرغبة في الذهاب للعمل والشعور بالنعاس طوال اليوم وبعد الوجبات فربما تكون مصاباً بأحد هذه الأمراض الستة وليس إجهاد الربيع. وقد يلازمك التعب بسبب قصر أيام الشتاء، وانخفاض درجة الحرارة، وفتح المدارس وزيادة وتيرة العمل، ولكن أعراض بعض هذه الأمراض قد تجعلك تعتقد أنك مصاب بإجهاد الربيع، وإذا استمرت هذه الأعراض لشهرين، فيجب عليك استشارة الطبيب. النوم واضطراب الغدة الدرقية

وقال الموقع إن الشخص الذي يواجه صعوبة في الاستيقاظ صباحاً ويشعر بأنه لم ينعم بنوم جيد ويفكر باستمرار في العودة إلى المنزل للنوم، فإنه قد يكون مصاباً باضطراب الغدة الدرقية. وأشار إلى أن عدم قدرة الشخص على فقدان الوزن رغم كل محاولاته إلى جانب الإمساك وجفاف الجلد والشعور بالبرودة الشديدة أو التعرق المستمر، فمن الضروري له مراجعة الطبيب. وفي المتوسط، يعاني شخص واحد من كل ثلاثة أشخاص من أمراض الغدة الدرقية، وغالباً ما تُهمل أعراضها ولا يشعر المرء بضرورة زيارة الطبيب بسبب تشابه الأعراض مع الإجهاد الناتج عن الضغط اليومي. لكن تجاهل هذه الأعراض وعدم تلقي العلاج المناسب قد يسبب مستقبلاً مشاكل مثل قصور القلب وهشاشة العظام. فقر الدم

وأشار الموقع إلى أن الشعور السريع بالتعب ومواجهة صعوبة في القيام بأي نشاط أو ضيق النفس وزيادة خفقان القلب، قد تكون هذه علامات على الإصابة بفقر الدم. ولفت إلى أن التوقف عن تناول حبوب الحديد والفيتامين ب12 وحمض الفوليك، يعتبر دليلاً على الإصابة بفقر الدم مجدداً. وفي المتوسط، يؤدي فقر الدم الذي يصيب شخصاً واحداً من كل أربعة بالغين إلى مشاكل مثل أمراض الدم إذا بقي دون علاج. لذلك، فلا بد من زيارة الطبيب في أقرب وقت ممكن. تساقط الشعر أو الخمول

عادة ما يكون السبب وراء الشعور بالإرهاق وعدم الرغبة في القيام بأي عمل فضلاً عن تساقط الشعر أكثر من المعتاد وهشاشة الأظافر هو نقص الفيتامين ب12 والفيتامين د وحمض الفوليك. وإذا زادت هذه المشاكل يوماً بعد يوم، فمن المهم إجراء الفحوصات اللازمة واتباع توصيات الطبيب بأخذ المكملات الغذائية بانتظام. وتجنب تناول الفيتامينات بدون استشارة طبيب لأن الجرعات الزائدة منها قد تؤدي إلى التسمم.

هل تأخذ قيلولة بعد تناول الطعام؟

هل تواجه صعوبة في إنقاص الوزن أو بدلاً من ذلك يزداد وزنك بشكل تدريجي؟ هل تشعر بالنعاس بعد تناول الطعام وتشعر بالحاجة إلى أخذ قيلولة قصيرة؟ هل بدأت مؤخراً تشتهي المزيد من الحلويات والمشروبات السكرية؟ لا تتجاهل مقاومة الإنسولين وتأكد من استشارة الطبيب لأن عدم علاج هذه الحالة قد يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري. يلعب نمط الحياة والعادات الغذائية دوراً هاماً في العلاج، لذلك فإن من الضروري الحرص على تناول طعام متوازن والمشي بانتظام لمدة نصف ساعة يومياً. قد يكون قلبك متعباً

إذا كنت في الماضي تستطيع المشي لمسافات أطول، ولكن الآن تتعب بسرعة أكبر وتشعر بالحاجة إلى التوقف والاستراحة، وإذا شعرت أحياناً بألم في الصدر وضيق أثناء بذل مجهود بدني وحتى أثناء الراحة، فاحذراً! يعني ذلك أنه حان الوقت لمراجعة الطبيب للتثبت مما إذا كنت مصاباً بأمراض القلب والأوعية الدموية، فلا تهمل هذه العلامات. هل تعاني من نوبات الحلوى؟

هل تشعر بالجوع بسرعة بعد تناول الطعام بعد ساعة تقريباً، وتبدأ يداك بالرجفان والتعرق الخفيف وتشعر بخفقان، وتشعر بحاجة ملحّة لتناول الحلوى والشوكولاتة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فمن المحتمل أن سكر الدم لديك منخفض. من المهم في هذه الحالة المسارعة في زيارة الطبيب لأنك تعاني من "نوبة نقص السكر في الدم أو الهبوط الجلوكوزي". وعدم علاج هذه الحالة قد يؤدي إلى انخفاض حاد في مستويات سكر الدم والإغماء وغيرها من المشاكل. في ما يأتي 5 نصائح فعالة ضد إجهاد الربيع:

- اتبع نظاماً غذائياً متوازناً واستهلك المزيد من الخضار والفاكهة الموسمية.
- احرص على شرب كميات كبيرة من الماء وتلبية احتياجات الجسم من السوائل، من خلال تناول المشروبات الأخرى مثل الشوربة واللبن العيران والكفير.
- لا تتجاهل شعورك بالتعب واستشر الطبيب. وتأكد من تناول المكملات الغذائية والفيتامينات بانتظام بعد استشارة الطبيب.

- حافظ على النشاط والحركة [] وحتى لو كنت تشعر بالتعب، حاول ممارسة التمارين بانتظام واجعل المشي السريع لمدة نصف ساعة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع عادة []
- لمواجهة إجهاد الربيع، عليك أولاً الاستعداد نفسيًا لفصل الشتاء []