

دلایل شایع خستگی دائم در زنان

7 دی 1401

خستگی‌های دائم در خانم‌ها دلایلی به جز سبک زندگی و فعالیت بدنی زیاد دارد. خستگی بیش از حد می‌تواند از علائم یک بیماری بسیار جدی پزشکی باشد که نگران کننده نیست و قابل درمان است. خستگی مداوم خانم‌ها ممکن است به علت کمبود آهن، فولیک اسید یا ویتامین B۱۲ و بیماری‌های مزمنی مانند ناراحتی‌های کلیوی باشد. متداول‌ترین مشکلاتی که باعث خستگی دائم زنان می‌شود عبارتند از:

مصرف زیاد کافئین یکی از علل خستگی دائم در خانم‌ها

همیشه مصرف قهوه و به طور کلی نوشیدنی‌های کافئین دار موجب رفع خستگی نمی‌شود و ممکن است در بسیاری از موارد نتیجه عکس داشته باشد و بیشتر ایجاد خستگی کند؛ بنابراین لازم است خانم‌هایی که از این نوشیدنی‌ها به علت رفع خستگی استفاده می‌کنند اما همیشه خسته اند بهتر است کمتر کاکائو، چای و بعضی از داروهای حاوی کافئین را مصرف کنند.

غذای آلرژی زا از عواملی که ایجاد خستگی دائمی می‌کند خوردن برخی از غذاها ایجاد خستگی می‌کنند که غذاهای آلرژی زا جزو این دسته از غذاها هستند اولین نشانه از بروز خستگی بعد از مصرف این نوع غذاها خمیازه کشیدن است. اگر شما همواره احساس خستگی می‌کنید پیشنهاد می‌کنیم با حذف این غذاها از برنامه غذایی تان از احساس خستگی خود بکاهید.

خستگی زنان و عوارض کم کاری تیروئید زنان

غده تیروئید، در جلوی گردن قرار دارد. این غده هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کنند. کم کاری تیروئید باعث خستگی و بی حالی مداوم می‌شود. گاهی پرکاری شدید تیروئید نیز در دراز مدت خستگی به دنبال دارد؛ بنابراین عملکرد تیروئید همیشه باید تنظیم شود.

از عوارض کم کاری تیروئید می‌توان: **افسردگی**، تنبلی و کم تحرکی، پف آلودگی سر و صورت، چهره زرد رنگ، ورم دست و پا و احساس سرما حتی در هوای گرم، حرکات کند، یبوست، حرف زدن کند، ضربان قلب کند، بی حوصلگی، احساس ضعف و خستگی و تمایل به خواب را نام برد که می‌توان با مراجعه به پزشک و درمان این بیماری و گنجاندن میوه و سبزی در رژیم غذایی خود از خستگی ناشی از این اختلال کاست.

کم خونی دلیل خستگی زنان

از علت‌های اصلی خستگی‌های دائمی کمبود هموگلوبین و کم خونی است. زیرا هموگلوبین اکسیژن رسانی از ریه به سایر بخش‌ها را بر عهده دارد. اگر اکسیژن به بافت‌ها نرسد بدن احساس خستگی می‌کند. همچنین کم خونی می‌تواند به علت کمبود آهن یا ویتامین، خونریزی داخلی یا یک بیماری مزمن

از قبیل آرتريت روماتويد، **سرطان** يا نارسايي کليه ايجاد شود.

از عمده‌ترين علل خستگي در زنان خونريزي‌هاي شديد ماهانه و يا بعد از زايمان است. علت اين خونريزي‌ها ممکن است تومور فيبرويد يا پولিপ رحمي باشد؛ بنابراین خانم‌ها بايد در کنار مصرف قرص آهن، غذاهاي حاوي آهن مانند اسفناج، کلم بروکلي و گوشت قرمز را نيز مصرف کنند. بدین ترتيب کم خوني و عارضه خستگي آن برطرف مي‌شود.

احساس خستگي در زنان و عفونت دستگاه ادراري

يکي از علتهای بروز بی حالی در زنان ابتلا به عفونت‌های دستگاه ادراري است. این عفونت‌ها معمولاً به صورت تکرر و سوزش ادرار خود را نشان می‌دهند. تنها راه تشخیص آن آزمایش ادرار است. درمان عفونت‌های ادراري معمولاً مصرف آنتی بیوتیک می‌باشد، با درمان آن احساس خستگي نيز رفع می‌شود.