

۶ عامل احساس خستگی بعد از ورزش

20 آبان 1402

اگر چند دقیقه بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه فشار بسیار زیادی به بدن‌تان وارد می‌شود، پای عوامل دیگری در میان است که احتمالاً خودتان از آنها بی‌خبر هستید.

این شکایت بسیاری از افراد است که پس از چند دقیقه فعالیت بدنی ناگهان احساس می‌کنند توانی برای ورزش کردن ندارند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شش عامل مهم در بروز این نوع خستگی نقش دارند:

۱. **کم شدن آب بدن:** کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می‌شود. یک راه برای این که تشخیص دهید دچار کم‌آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن‌تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم‌آبی شده‌اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

۲. **مشکلات تیروئید:** کم‌کاری تیروئید می‌تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، **افسردگی** و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی‌گیرند و از علائم آن به طور کامل صرف‌نظر می‌کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می‌شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیروئید با پزشک‌تان مشورت کنید.

۳. **کاهش سطح گلیکوژن:** گلیکوژن میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن است و زمانی که میزان آن کاهش می‌یابد، بدن برای جبران آن به خصوص حین ورزش، سراغ گلیکوژن ذخیره شده در کبد می‌رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوژن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.

۴. **بی‌خوابی و استرس:** داشتن یک روز پر از استرس و خواب بد شبانه، هر دو باعث کاهش سطح انرژی و احساس خستگی می‌شود. بنابراین اگر حین ورزش احساس خستگی می‌کنید، باید سبک و روال زندگی، شغل و دیگر روابط اجتماعی‌تان را از نظر میزان استرس بررسی کنید.

۵. **ابتلا به آسم و آلرژی:** هر دو بیماری می‌تواند میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد راه‌هایی برای باز کردن راه‌های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.

۶. **کم‌خونی:** این وضعیت یعنی میزان گلبول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین

کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می‌شود. شایع‌ترین علت این وضعیت، کمبود آهن است و زنان بیشتر آن را تجربه می‌کنند. نشانه‌های دیگر کم‌خونی شامل بی‌خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ پریده، کبودی آسان است. مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی شده با آهن برای رفع این نوع کم‌خونی مفید است.