

Ciągłe zmęczenie, senność i brak sił do życia to zmora niejednej z nas. Wszystkie te dolegliwości zwykle są objawami zwykłego niewyspania, jednak często kryje się za tym coś znacznie poważniejszego. Poznaj 10 możliwych przyczyn, które mogą wywoływać chroniczne zmęczenie!

### **10 możliwych przyczyn ciągłego zmęczenia:**

#### **1. Za mało śpisz**

Chroniczne zmęczenie może być wywołane przez brak dostatecznej ilości snu. Samo uznanie znaczenia snu dla zdrowia i kondycji organizmu to połowa sukcesu w wykorzystaniu jego zbawiających właściwości. Druga połowa, to **determinacja w dążeniu do rzeczywistego wysypiania się**. Dlatego wszystkie sprawy zakłócające twój spokojny sen, m.in. chrapanie, bezdech senny i inne problemy powinny zwrócić twoją szczególną uwagę.

#### **2. Jesteś ciągle zestresowana**

Stres dotyka nas wszędzie i choć może mieć różne nasilenie, nigdy jednak nie pozostaje bez wpływu na samopoczucie. Nawet na pozór błahe wydarzenia, jak spóźnienie się na spotkanie, stanie w korku czy drobna wymiana zdań z sąsiadem pozostawiają swój ślad. Jeśli taki stan dotyka nas coraz częściej i intensywniej, **stałe napięcie organizmu może prowadzić do chronicznego zmęczenia**. Dlatego warto spróbować wyeliminować stresogenne sytuacje, a jeśli to nie możliwe, skorzystać z mocy wieczornych technik relaksacyjnych.

#### **3. Twój organizm jest odwodniony**

Odwodnienie organizmu to kolejny czynnik, który może przyczyniać się do uczucia ciągłego przemęczenia. Dlatego **ważne jest by pamiętać o "nawadnianiu" organizmu** odpowiednią ilością płynów, najlepiej wodą mineralną, owocowymi lub ziołowymi herbatami lub naturalnymi sokami z warzyw lub owoców. Uwaga na mocne napary herbaty i kawy - zamiast nawadniać organizm, mogą przynieść odwrotny skutek!

#### **4. Stosujesz nieodpowiednią dietę**

Jeśli nie dostarczasz organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, jesz dużo niezdrowych tłuszczów i cukrów prostych a mało błonnika, to może mieć negatywny wpływ na twoje samopoczucie. Chroniczne zmęczenie **może mieć też związek z nietolerowaniem któregoś ze składników diety**. Jeśli podejrzewasz, że któryś produkt źle wpływa na twoje samopoczucie i zdrowie, zgłoś się do lekarza. Konieczne mogą być badania w kierunku nietolerancji pokarmowych.

#### **5. Masz niedoczynność tarczycy**

Problemy z tarczycą to **jedna z najczęstszych przyczyn ciągłego zmęczenia**. Niedoczynność tarczycy może być spowodowana przewlekłym autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy lub chorobą Hashimoto. Gdy praca tarczycy jest zaburzona, w organizmie zaczyna brakować konkretnych hormonów, pojawia się zmęczenie, ospałość oraz wahania nastroju. Jeśli okaże się, że tarczyca nie działa prawidłowo, należy podjąć leczenie hormonalne.

#### **6. Cierpisz na anemię**

Choroba może wynikać m.in. z niedoboru żelaza, witaminy B12 lub kwasu foliowego w organizmie. Jednym z objawów anemii jest właśnie chroniczne zmęczenie. Aby wykluczyć anemię jako przyczynę osłabienia **warto wybrać się na badania krwi**. Warto również wzbogacić dietę produktami takimi jak wątroba, czerwone mięso, nasiona roślin strączkowych, kasze gryczaną i jaglaną, szpinak, natkę pietruszki oraz pełnoziarniste produkty zbożowe.

#### **7. Masz niskie ciśnienie**

Dotyczy to osób z niskim ciśnieniem krwi, poniżej 90/60 mm Hg, u których tkanki są gorzej zaopatrywane w tlen. Osoby te **odczuwają chroniczne zmęczenie i osłabienie również po przespanej nocy**, miewają zawroty głowy i mroczki przed oczami przy szybkiej zmianie pozycji z siedzącej na stojącą, trudniej się koncentrują, szybciej marzną im stopy i ręce, a to wszystko się dzieje nie tylko przy zmianie pogody.

#### **8. Masz problemy z sercem lub płucami**

Ciągłe zmęczenie może świadczyć o **poważnym, utajonym chorobie serca**, np. po „przechodzonej” grypie. W takiej sytuacji postępuje „cichy” stan zapalny mięśnia sercowego, objawiający się m.in. przewlekłym zmęčeniem. Stałe zmęczenie może towarzyszyć również **niektórym chorobom płuc** m.in. przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POChP) spowodowanej zwężeniem oskrzeli i niedotlenieniem organizmu.

#### **9. Zaraziłaś się wirusem HCV**

Możesz się nim zarazić **podczas bezpośredniego kontaktu z zakażoną krwią**, np. w czasie operacji, a także... u dentysty, kosmetyczki a nawet fryzjera! Jednym z objawów zakażenia tym wirusem jest brak apetytu, bóle mięśni i stawów, stan podgorączkowy oraz właśnie uczucie ciągłego zmęczenia.

#### **10. Chorujesz na cukrzycę**

Jednym ze skutków cukrzycy jest niedostateczne zaopatrzenie komórek w glukozę, która jest dla nich "paliwem energetycznym". Pozbawione źródła energii komórki nie funkcjonują prawidłowo, co w efekcie **prowadzi do wzmocnienia pragnienia, zwiększenia częstotliwości oddawania moczu, senności oraz uczucia ciągłego zmęczenia**. Aby wykluczyć cukrzycę, warto zrobić badanie cukru we krwi by sprawdzić, czy jego poziom nie wykracza poza normę.