

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

چرا من همیشه خسته‌ام؟



چرا من همیشه خسته‌ام؟

دلیل خستگی مداوم حتی بعد از خواب‌تان را بدانید.

خواب‌آلودگی در طول روز بسیار رایج است. اگر همیشه در طول روز احساس خستگی می‌کنید، می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که باید روال خود را تغییر دهید. حتی ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد. مواردی که باعث می‌شود شما احساس خستگی کنید عبارت‌اند از:

- عوامل سبک زندگی
- شرایط پزشکی
- اختلالات خواب
- شرایط سلامت روان
- استرس مزمن
- کمبودهای تغذیه‌ای

این مقاله به ۲۷ دلیل احتمالی می‌پردازد که ممکن است در طول روز احساس خواب‌آلودگی کنید، حتی اگر شب‌ها خوب بخوابید. همچنین توضیح می‌دهد که چه کاری می‌توانید انجام دهید تا در طول روز کمتر احساس خستگی کنید.

عوامل سبک زندگی که باعث می‌شود شما احساس خستگی کنید

سبک زندگی می‌تواند تأثیر زیادی بر سطح هوشیاری و انرژی شما در طول روز داشته باشد. از جمله عواملی که ممکن است بخواهید با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت صحبت کنید، رژیم غذایی و آب‌رسانی، عادات خواب، سطح فعالیت و استرس و برنامه شما هستند.

چرا من همیشه خسته‌ام؟ ۲۰ دلیل که زنان خسته هستند

رژیم غذایی

بدن شما بیشتر انرژی خود را از غذا دریافت می‌کند. اگر رژیم غذایی متعادلی نمی‌خورید یا اغلب وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید، ممکن است مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را دریافت نکنید. این ممکن است به احساس خستگی در طول روز کمک کند.

برخی از دلایل خواب‌آلودگی بیش‌ازحد مرتبط با رژیم غذایی عبارت‌اند از:

- کمبود ویتامین و مواد معدنی از جمله روی، **B12 ویتامین** و **D ویتامین**
 - تغییراتی در سطح قند خون شما که توانایی بدن شما را برای انتقال انرژی به سلول‌هایش محدود می‌کند
 - مصرف زیاد الکل
 - مصرف بیش از حد کافئین
- تغییرات ساده در رژیم غذایی و/یا مکمل‌های غذایی ممکن است تمام چیزی باشد که برای کمک به توقف احساس خواب‌آلودگی لازم است.

کم‌آبی بدن

وقتی بیشتر از مقداری که مایعات دریافت می‌کنید از دست می‌دهید، ممکن است دچار **کم‌آبی بدن** شوید. 50 تا 60 درصد وزن بدن شما را آب تشکیل می‌دهد. عرق کردن، ادرار کردن، گرما، و بیماری می‌تواند آب بدن شما را تخلیه کند.

وقتی کم‌آب هستید، ممکن است بیش‌ازحد معمول احساس خستگی و کم‌انرژی بودن کنید. درحالی‌که هیچ توصیه رسمی در مورد مقدار آب و سایر مایعات که باید بنوشید وجود ندارد، تفکر کلی هشت لیوان (۸ اونس) در روز است. با این حال، این برای همه صدق نمی‌کند. به‌طور کلی، اگر ادرار شما زرد کم‌رنگ یا شفاف است، به این معنی است که به‌خوبی هیدراته شده‌اید.

ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت می‌تواند به شما در مورد مقدار مایعی که باید بنوشید و اینکه آیا کم‌آبی بدن می‌تواند دلیل خستگی شما باشد، راهنمایی کند.

عادات بد خواب

این امکان وجود دارد که در طول روز خسته باشید؛ زیرا خواب کافی با کیفیت ندارید. در اینجا برخی از عادات رایج وجود دارد که می‌تواند بر مدت‌زمان و میزان خواب شما تأثیر بگذارد:

- تلاش برای خوابیدن در **محیطی** که گرم، پر سروصدا یا ناراحت‌کننده است
- نداشتن روتین قبل از خواب
- ورزش کردن چند ساعت قبل از خواب
- **چرت زدن** در اواخر روز
- ناتوانی در دریافت **مقدار مناسب استراحت** مورد نیاز برای مرحله حال حاضر زندگی‌تان

برنامه خواب منظم و ایجاد یک محیط خواب دلیپذیر ممکن است به شما کمک کند در طول روز کمتر احساس خواب‌آلودگی کنید.

چقدر به خواب نیاز دارم؟

بزرگسالان 18 تا 60 ساله باید حداقل 7 ساعت در شب بخوابند. برخی از افراد برای احساس آرامش به کمی خواب بیشتر نیاز دارند، درحالی‌که برخی دیگر به خواب کمتری نیاز دارند. اگر هشت یا نه ساعت در شب می‌خوابید و هنوز احساس استراحت نمی‌کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید.

عادات خواب خود را بهبود ببخشید

سبک زندگی غیرفعال

یک سبک زندگی **بی‌تحرک** - نداشتن فعالیت بدنی زیاد - احتمال خواب بی‌قرار و بی‌کیفیت را افزایش می‌دهد. **خروپف** و مکث‌های کوتاه در تنفس ممکن است به این مشکل کمک کند. زمان تماشای صفحه‌نمایش و قرار گرفتن در معرض نور دستگاه‌های الکترونیک‌تان نیز می‌تواند باعث بد خوابی شما شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی بیشتر می‌تواند به بهبود کیفیت خواب شما کمک کند. یک مطالعه 41 نفر را مورد بررسی قرار داد که برخی از آنها حداقل 150 دقیقه ورزش متوسط تا شدید را هر هفته به مدت شش ماه انجام دادند. کسانی که در این گروه تمرینی بودند، نسبت به کسانی که ورزش نمی‌کردند، بی‌خوابی، افسردگی و اضطراب کمتری را گزارش کردند.

افرادی که خواب کافی ندارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی و سایر شرایط پزشکی مانند **سندرم متابولیک** هستند.

آیا برهنه خوابیدن برای بدن مفید است؟

فشار بیش از حد

ورزش بیش از حد یا به کار کشیدن بیش از حد خود به روش‌های دیگر می‌تواند بدن شما را به قدری ضعیف کند که نتواند یک‌شبه بهبود یابد. این می‌تواند باعث شود که احساس خستگی و بی‌انگیزگی کنید یا خواب راحت را برایتان سخت کند. علائم دیگری که می‌تواند همراه با فعالیت بیش از حد باشد عبارت‌اند از:

- کاهش توانایی شما برای عملکرد در محل کار و خانه

- افسردگی یا نوسانات خلقی

- اندام‌های دردناک و سنگین بدن

- **صدمات ناشی از استفاده بیش از حد**

- مدام مریض شدن

- اضطراب

- کاهش وزن ناخواسته

کاهش ورزش، یا وقفه یک یا دو هفته‌ای برای استراحت و ریکاوری، ممکن است به شما کمک کند در طول روز کمتر احساس خواب‌آلودگی کنید.

فشار

استرس روانی می‌تواند تا حد زیادی بر کیفیت و کمیت خواب شما تأثیر بگذارد و کمبود خواب می‌تواند باعث شود که شما حتی استرس بیشتری داشته باشید. نظرسنجی انجمن روان‌شناسی آمریکا از تعداد ۱۹۵۰ بزرگسال نشان داد که:

- ۴۳ درصد از بزرگسالان گفتند که استرس آنها را در شب بیدار نگه داشته است.

- ۲۱ درصد گزارش کردند که پس از نخوابیدن کافی، استرس بیشتری داشتند.

- در میان افرادی که سطح استرس بالاتری داشتند، ۴۵ درصد گفتند که از دست دادن خواب باعث افزایش سطح استرس آنها می‌شود.

- ۳۷ درصد گزارش کردند که به دلیل استرس خسته یا فرسوده شده‌اند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که داشتن یک خواب خوب شبانه به افراد کمک می‌کند تا احساسات مثبت خود را در مواجهه با یک رویداد استرس‌زا حفظ کنند و به آنها اجازه می‌دهد از تجربیات مثبت بیشتر احساس شادی کنند.

کاهش سطح استرس یا یادگیری نحوه مدیریت بهتر استرس ممکن است باعث شود کمتر احساس خستگی کنید. اگر به تنهایی قادر به انجام این کار نیستید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید.

شرایط پزشکی که باعث می‌شود شما احساس خستگی کنید

خستگی، ضعف عمومی و احساس خواب‌آلودگی از علائم مرتبط با بسیاری از شرایط پزشکی هستند. این شرایط بر سطح انرژی شما تأثیر می‌گذارد. علائم خواب‌آلودگی در طول روز ممکن است به دلایل زمینه‌ای زیر مرتبط باشد.

کم‌خونی

کم‌خونی وضعیتی است که باعث می‌شود گلبول‌های قرمز کمتری داشته باشید یا عملکرد گلبول‌هایی که دارید را از دست بدهید. این در توانایی سلول‌های خونی برای رساندن اکسیژن به تمام اندام‌های بدن شما اختلال ایجاد می‌کند. علائم شایع عبارت‌اند از:

- احساس ضعف یا خستگی
- سردرد
- مشکلات تمرکز یا تفکر
- تحریک‌پذیری
- ازدست‌دادن اشتها
- بی‌حسی و گزگز دست‌وپا

شایع‌ترین نوع کم‌خونی ناشی از کمبود آهن است. دلایل دیگری نیز وجود دارد، از **اختلالات خونی ارثی** و بیماری مزمن تا شرایط موقتی مانند بارداری.

یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت می‌تواند اکثر اشکال کم‌خونی را از طریق آزمایش خون تشخیص دهد. درمان‌ها می‌توانند از تغییرات ساده در رژیم غذایی تا اقدامات جدی‌تر مانند **تزریق گلبول‌های قرمز خون متفاوت باشند**.

بیماری خودایمنی

در **بیماری‌های خودایمنی**، سیستم ایمنی بدن شما به اشتباه به بدن شما حمله می‌کند. این می‌تواند منجر به آسیب بافتی و التهاب مزمن شود. برخی از بیماری‌های خودایمنی عبارت‌اند از:

- روماتیسم مفصلی
- لوپوس
- مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)
- سندرم شوگرن
- بیماری التهابی روده

این شرایط اغلب منجر به خستگی می‌شود. آنها ممکن است در تأمین اکسیژن و مواد مغذی بدن اختلال ایجاد کنند و متابولیسم و سیستم عصبی شما را مختل کنند. آنها همچنین می‌توانند منجر به عدم تعادل در **سیتوکین‌ها شوند** که در تنظیم خلق و خو و خواب نقش دارند.

درمان بیماری‌های خودایمنی اغلب شامل دارو برای مدیریت علائم و کنترل بهتر وضعیت سیستم ایمنی است.

سرطان

بیش از 80 درصد از افراد مبتلا به سرطان، خستگی مرتبط با سرطان را تجربه می‌کنند. خستگی شدید که با استراحت بهتر نمی‌شود، اغلب نشانه اولیه سرطان است. عوامل زیادی می‌توانند در خستگی و ضعف سرطان نقش داشته باشند، از جمله:

- شمارش خون پایین یا **الکترولیت‌های مختل**، مواد معدنی کلیدی در بدن شما
 - تغییر سطح هورمون
 - تغییر سطح سیتوکین و التهاب
 - تغییرات ناشی از سرطان که بر عملکرد سلول‌ها تأثیر می‌گذارد
- درمان‌های سرطان نیز می‌تواند باعث خستگی شود. این درمان‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- شیمی‌درمانی
 - **ایمونوتراپی**
 - **درمان هدفمند**
 - **پرتو - اشعه**
 - جراحی (در طول دوره بهبودی)
- تیم پزشکی شما باید بتواند به شما در مبارزه با خستگی ناشی از سرطان کمک کند، بنابراین حتماً آن را مطرح کنید.

خستگی به‌عنوان یک علامت سرطان

سندرم خستگی مزمن

سندرم خستگی مزمن آنسفالومیلیت میالژیک یا ME/CFS باعث خستگی شدید می‌شود. با استراحت بهتر نمی‌شود و اغلب شامل علائمی شبیه آنفولانزا و نوعی اختلال عملکرد شناختی "مه مغزی" است.

خستگی افراد مبتلا به ME/CFS حتی با مقدار کمی تلاش بدتر می‌شود. این منجر به تأثیرات جدی روزانه برای افرادی که با ME/CFS زندگی می‌کنند، می‌شود.

علل ME/CFS شناخته شده نیست. در برخی افراد، این بیماری ممکن است در پاسخ به عفونت یا استرس مزمن ایجاد شده باشد. همچنین ممکن است یک پاسخ خودایمنی دخیل باشد. تحقیقات برخی از علل احتمالی خستگی در ME/CFS را نشان می‌دهد که ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- عفونت طولانی مدت
- بی‌نظمی و اختلال در خواب
- مشکلات سیتوکین و فعالیت التهابی

افراد با ME/CFS زمانی تشخیص داده می‌شوند که خستگی شدید و غیرقابل توضیحی داشته باشند که حداقل شش ماه طول بکشد. حتی در این صورت، رسیدن به تشخیص ME/CFS می‌تواند فرایندی طولانی و دشوار باشد.

این اختلال با ترکیب دارویی از داروهای ضدویروسی و **ضدافسردگی درمان می‌شود**. علائم خاص با داروهای خواب و سایر داروها یا مکمل‌های غذایی درمان می‌شوند. **درمان شناختی رفتاری** نیز یک درمان رایج، هرچند بحث برانگیز، برای ME/CFS است.

بیماری مزمن انسدادی ریه

(COPD) بیماری انسدادی مزمن ریه باعث خس‌خس سینه، تنگی نفس و مخاط اضافی در مجاری هوایی می‌شود. این علائم می‌تواند تنفس را سخت کند. این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و به‌ویژه در افراد سیگاری فعلی یا گذشته شایع است.

مدت‌ها تصور می‌شد که دشواری در تنفس منجر به خستگی می‌شود. برخی تحقیقات علت پیچیده‌تری را پیشنهاد می‌کنند، زیرا خستگی همیشه با تلاش لازم برای تنفس مرتبط نیست.

هنگامی که پیوند بهتر درک شد، مدیریت خستگی مرتبط با COPD آسان‌تر می‌شود. در حال حاضر، تمرکز اصلی بر تمرینات تنفسی و عادات سبک زندگی سالم است.

افسردگی

افسردگی یک اختلال خلقی است. اغلب باعث احساس غم و اندوه و ازدست‌دادن علاقه به فعالیت‌ها می‌شود، اما همچنین باعث علائم فیزیکی مانند خستگی می‌شود.

خواب‌آلودگی در طول روز ممکن است به دلیل بی‌خوابی یا سایر مشکلات خواب باشد که اغلب با افسردگی رخ می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی، بی‌خوابی و مشکلات تمرکز ممکن است از علائم هشداردهنده افسردگی باشند.

برخی از تغییرات بیوشیمیایی در افسردگی مشابه تغییراتی است که در ME/CFS مشاهده می‌شود. این ممکن است خستگی را به عنوان یکی از علائم افسردگی، همچنین اینکه چرا افراد مبتلا به ME/CFS اغلب آن را دارند، توضیح دهد.

افسردگی معمولاً با داروهای ضدافسردگی درمان می‌شود. اگر فکر می‌کنید ممکن است افسرده باشید، مهم است که با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید و درمان مناسب دریافت کنید.

آیا افسردگی می‌تواند شما را از نظر جسمی بیمار کند؟

دیابت

خستگی در افراد مبتلا به **دیابت بسیار شایع است**. در سال 2018، برخی از محققان حتی وضعیت جدیدی به نام "سندرم خستگی دیابت" را مطرح کردند.

دلایل احتمالی این خستگی عبارت‌اند از:

- سطح پایین قند خون
- عدم تعادل هورمونی
- عوارض جانبی درمان
- همپوشانی شرایط سلامتی
- رژیم غذایی و سایر عوامل سبک زندگی

دیابت معمولاً با داروهایی که سطح قند خون و/یا انسولین را تثبیت می‌کنند، درمان می‌شود.

فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا یک وضعیت درد مزمن است. این به دلیل اختلال در عملکرد سیستم عصبی مرکزی است که حساسیت را افزایش می‌دهد و احساسات بی‌ضرر را به درد یا آلوداینیا تبدیل می‌کند.

خستگی نیز یکی از علائم کلیدی فیبرومیالژیا است. این خستگی ممکن است به دلیل تغییرات بیوشیمیایی، التهاب، اختلالات و بی‌نظمی‌های خواب باشد.

برخی از این علل مشابه مواردی است که با ME/CFS و افسردگی مشاهده می‌شود. درمان فیبرومیالژیا اغلب شامل داروهای ضدافسردگی، داروهای ضدتشنج و ورزش‌های کم‌فشار است.

ورزش برای فیبرومیالژیا و سندرم خستگی مزمن

بیماری قلبی

اگر خستگی جدید و ثابت دارید، ممکن است یک علامت هشداردهنده اولیه از نارسایی قلبی یا در موارد کمتر بیماری **عروق کرونر باشد**. این شرایط مقدار خون غنی از اکسیژن را که به عضلات شما یا خود قلب می‌رسد محدود می‌کند.

قلب و مغز شما به اکسیژن نیاز دارند. هنگامی که شما بیماری قلبی دارید، بدن شما خون ارسالی را به قسمت‌های کمتر مهم مانند اندام‌ها محدود می‌کند. وقتی بخش‌های کمتر حساس بدن شما اکسیژن کمتری دارند، این می‌تواند انرژی شما را کاهش داده و باعث خستگی شود.

سایر علائم ضعف عضلات قلب و نارسایی قلبی عبارت‌اند از:

- تنگی نفس
- ضربان قلب نامنظم، سریع یا تند
- پاهای متورم

معمولاً برای درمان بیماری قلبی داروها تجویز می‌شود. این داروها شامل **بتابلوکرها**، **ACE مهارکننده‌های** و دیورتیک‌ها هستند که به بدن کمک می‌کنند تا مایعات اضافی را خارج کند. اقدامات پزشکی مانند کاشت دفیبریلاتور، تعویض دریچه یا **پیوند قلب** نیز ممکن است ضروری باشد.

بیماری عروق کرونر شامل پلاک‌هایی است که شریان‌های شما را مسدود می‌کند. علائم رایج مانند علائم نارسایی قلبی است، اما ممکن است درد یا ناراحتی قفسه سینه را نیز تجربه کنید. درمان‌ها شامل داروهای استاتین و بتابلوکر، **آنژیوپلاستی** و گاهی اوقات جراحی بای‌پس عروق کرونر است.

تشخیص حمله قلبی

در صورت حمله قلبی، دریافت فوری کمک‌های پزشکی اورژانسی مهم است. اگر شما یا شخص دیگری شروع ناگهانی هر یک از این علائم را داشتید باید با ۱۱۵ تماس بگیرید:

- درد یا فشار قفسه سینه؛ این را می‌توان در قسمت بالای شکم نیز احساس کرد
- دردی که به فک، گردن، پشت، یک یا هر دو بازو یا معده کشیده می‌شود
- تنگی نفس

- سرگیجه یا غش
- حالت تهوع یا استفراغ
- خستگی مفرط

عفونت‌ها

زمانی که بیمار هستید احساس خستگی می‌کنید. خستگی اغلب همراه با بیماری‌های عفونی مانند:

- کووید 19
- آنفلانزا
- مونونوکلئوز (مونو)

خستگی ناشی از عفونت معمولاً با بیماری برطرف می‌شود. بسته به منبع و شدت، ممکن است با آنتی‌بیوتیک، داروهای ضدویروسی، مدیریت علائم، یا صرفاً زمان و استراحت درمان شود.

در برخی موارد، پس از از بین رفتن خود بیماری، خستگی باقی می‌ماند. گاهی اوقات به آن خستگی پس از ویروس یا خستگی مداوم پس از عفونت گفته می‌شود. در COVID-19، این اغلب سندرم پس از کووید، **کووید طولانی**، یا کووید طولانی مدت نامیده می‌شود.

بیش از نیمی از افرادی که با COVID-19 در بیمارستان بستری شده‌اند، چندین هفته پس از ترخیص هنوز دچار خستگی هستند. برخی از محققان شروع به بررسی این موضوع کرده‌اند که آیا بیماری کروناویروس می‌تواند منجر به ME/CFS شود، زیرا علائم طولانی مدت بسیار مشابه هستند.

(EBV) ویروس اپشتین بار که باعث مونونوکلئوز می‌شود، شناخته شده است که دیرتر باقی می‌ماند یا دوباره فعال می‌شود و در کنار علائم دیگر باعث خستگی می‌شود. این در ME/CFS و چندین بیماری خودایمنی دخیل است.

درمان خستگی پس از ویروس به ویروس درگیر، طیف کامل علائم و آسیب ناشی از بیماری اصلی بستگی دارد. درمان‌های رایج، داروهای ضدویروسی و ایمونوتراپی هستند.

کووید طولانی چیست؟

یائسگی

گذار به **یائسگی** که از قبل از یائسگی شروع می‌شود و تا مرحله اولیه پس از یائسگی ادامه می‌یابد، با خستگی همراه است:

- گرگرفتگی
- **عرق شبانه**
- بی‌نظمی قاعدگی
- نوسانات خلقی
- سردرد
- مشکلات شناختی

خستگی در یائسگی ممکن است با اختلالات خواب ناشی از گرگرفتگی و تعریق شبانه مرتبط باشد. علل دیگر می‌تواند مربوط به تغییرات هورمونی، افزایش سن و استرس باشد. برخی تحقیقات به رابطه پیچیده‌ای بین خستگی یائسگی و استرس اشاره می‌کنند.

یائسگی بیماری نیست که نیاز به درمان داشته باشد. با این حال، شما گزینه‌هایی برای مدیریت علائم و راحت‌تر کردن خود دارید. آنها عبارت‌اند از:

- درمان جایگزینی هورمونی (HRT)
- داروهای ضدافسردگی SSRI مانند پاکسیل (پاروکستین) یا افکسور (ونلافاکسین) برای گرگرفتگی، تعریق شبانه و مشکلات خلقی
- ورزش، از جمله پیاده‌روی، شنا و یوگا

بارداری

وقتی باردار هستید، نیازهای اضافی زیادی به بدن شما وارد می‌شود. این می‌تواند باعث شود که شما احساس خستگی کنید. خستگی در سه‌ماهه اول و سوم شایع‌ترین و به طور معمول شدیدترین است، اما برخی از افراد در طول بارداری خود خسته هستند. علل خستگی ناشی از بارداری عبارت‌اند از:

- انرژی مورد نیاز برای ایجاد جفت و تغذیه کودک
- افزایش متابولیسم
- تغییرات هورمونی
- قند خون پایین

- فشار خون پایین
 - تغییرات گوارشی
 - فشار
 - اختلال خواب به دلیل درد، نیاز به ادرارکردن در طول شب یا فعالیت جنین
- برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که تمرینات مقاومتی ممکن است به کاهش خستگی بارداری کمک کند. راه‌های دیگر برای مقابله با آن عبارت‌اند از:
- استراحت زیاد
 - کاهش فعالیت‌ها یا مسئولیت‌ها
 - خوردن یک رژیم غذایی متعادل
 - فعال ماندن بدون فشار آوردن به خود
- اگر خستگی شما به طور ناگهانی در هر مرحله از بارداری افزایش یابد، می‌تواند نشانه‌ای از مشکل باشد. برخی از علل احتمالی عبارت‌اند از: افسردگی، کم‌خونی ناشی از فقر آهن، یا دیابت بارداری.

نحوه تغییر خواب در دوران بارداری

بیماری تیروئید

عدم تعادل هورمون‌های تیروئید شما می‌تواند باعث خستگی شود، و این درست است چه سطح هورمون‌ها بالا باشد (**پرکاری تیروئید**) یا پایین (**کم‌کاری تیروئید**). غده تیروئید شما، که در جلوی گردن شما قرار دارد، هورمون‌های متعددی تولید می‌کند که متابولیسم شما را تنظیم می‌کند و تأثیر عمده‌ای بر سلامت شما دارد.

پرکاری تیروئید

در پرکاری تیروئید، تمام فرایندهای بدن شما تسریع می‌شود. این باعث اضطراب، ضربان قلب، لرزش دست، کاهش وزن ناخواسته و مشکلات خواب می‌شود. همچنین می‌تواند منجر به **تعریق بیش از حد** شود که می‌تواند خواب شما را مختل کند. این مشکلات خواب می‌تواند شما را در طول روز خسته کند.

در اوایل پرکاری تیروئید، ممکن است انرژی زیادی داشته باشید. با این حال، این دوام ندارد. با پیشرفت بیماری، بدن شما تحلیل رفته و شما را خسته می‌کند.

درمان‌های پرکاری تیروئید عبارت‌اند از:

- داروهایی مانند تاپازول (متیمازول) یا مسدودکننده‌های بتا
- ید رادیواکتیو که با هدف قراردادن سلول‌های تولیدکننده هورمون، سطح هورمون‌ها را کاهش می‌دهد
- برداشتن قسمتی یا تمام غده تیروئید با جراحی

جراحی و درمان‌های ید معمولاً سطح هورمون تیروئید شما را به سطوح پایین کاهش می‌دهد. این بدان معناست که برای حفظ سطح سالم باید هورمون‌های مصنوعی مصرف کنید.

کم‌کاری تیروئید

در کم‌کاری تیروئید، تمام فرایندهای بدن کند می‌شود و خود این کندی باعث خستگی می‌شود. علائم دیگر عبارت‌اند از:

- افزایش وزن با وجود کاهش اشتها
- به‌راحتی سرد شدن
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- پوست خشک و ناخن‌های شکننده
- مشکلات تمرکز و حافظه
- افسردگی

کم‌کاری تیروئید با هورمون‌های مصنوعی تیروئید درمان می‌شود.

گریوز و هاشیموتو

دو بیماری خودایمنی می‌توانند به غده تیروئید حمله کنند: **بیماری گریوز** که نوعی پرکاری تیروئید است و **بیماری هاشیموتو** که نوعی کم‌کاری تیروئید است. جنبه‌های خودایمنی و التهابی این شرایط می‌تواند باعث خستگی بیشتر شود.

اختلالات خواب که باعث می‌شود شما احساس خستگی کنید

خواب‌آلودگی بیش‌ازحد در طول روز خستگی، از علائم اولیه اختلالات خواب هستند. این اختلالات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

• اختلالات ریتم شبانه‌روزی

- بی‌خوابی
- سندرم کلاین - لوین
- نارکولپسی
- سندرم پاهای بی‌قرار
- آپنه خواب

اگر پزشک شما مشکوک به اختلال خواب باشد، ممکن است از شما بخواهد که گزارشی از مدت‌زمان و میزان خوب خواب خود داشته باشید. آنها ممکن است شما را برای مطالعه خواب بفرستند که به نام پلی‌سومنوگرافی شناخته می‌شود. بسیاری از اختلالات خواب پس از شناسایی با موفقیت قابل درمان هستند.

اختلالات ریتم شبانه‌روزی

اختلالات ریتم شبانه‌روزی مختلف می‌تواند باعث ایجاد احساس خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز شود. ریتم شبانه‌روزی ساعت طبیعی بدن شماست. این کمک می‌کند تا فعالیت‌های خود را براساس زمانی که محیط شما روشن و تاریک است هماهنگ کنید. اگر زمان‌بندی داخلی‌تان نادرست باشد، ممکن است دچار خواب‌آلودگی بیش‌ازحد در طول روز شوید. شش اختلال شایع ریتم شبانه‌روزی عبارت‌اند از:

- **سندرم فاز خواب پیشرفته:** ویژگی متمایز این است که زودتر از زمانی که می‌خواهید به خواب بروید و معمولاً حدود سه ساعت از خواب بیدار شوید.
- **سندرم فاز تأخیری خواب:** باعث مشکل در به خواب‌رفتن می‌شود و بیدارشدن را بسیار سخت می‌کند.
- **ریتم نامنظم خواب و بیداری:** این زمانی اتفاق می‌افتد که ریتم شبانه‌روزی به طور کامل از چرخه طبیعی روز و شب جدا شود. خواب تکه‌تکه است، با دوره‌های کوتاه پراکنده در طول روز.
- **جت لگ:** یک اختلال موقت ریتم مرتبط با سفر در چندین منطقه زمانی. برای تنظیم، ممکن است برای هر منطقه زمانی که عبور می‌کنید یک روز طول بکشد.
- **اختلال غیرچرخه‌ای (غیر ۲۴ ساعته):** این معمولاً در افراد کم‌بینا رخ می‌دهد. چرخه خواب معمولاً کمی طولانی‌تر از حد متوسط است و بنابراین هر روز ناهماهنگ‌تر می‌شود.
- **اختلال خواب شیفت کاری:** خواب ضعیف ناشی از کار در شب و خواب در روز است. این می‌تواند منجر به افزایش تصادفات و احتمالاً افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان شود.

درمان‌های مؤثر برای اختلالات ریتم شبانه‌روزی شامل نوردرمانی، ملاتونین، آرام‌بخش‌ها یا داروهای محرک و تغییرات رفتاری است که عادات خواب شما را بهبود می‌بخشد.

ملاتونین برای کودکان: بایدها و نبایدها برای والدین

بی‌خوابی

بی‌خوابی می‌تواند به خواب‌رفتن، خواب ماندن یا خواب با کیفیت را برای شما سخت کند. تقریباً همه افراد گهگاه دچار بی‌خوابی می‌شوند. برای برخی، این یک مشکل مزمن است که باعث می‌شود همیشه احساس خستگی کنند.

بی‌خوابی می‌تواند در اثر ترکیبی از عوامل ایجاد شود. آنها عبارت‌اند از:

- ژنتیک
- محیط
- کارکردن در ساعت‌های نامتعارف یا داشتن یک برنامه خواب غیرعادی
- کافئین، نیکوتین، و سایر استفاده از محرک‌ها
- الکل و سایر داروهای افسردگی
- مواد غیرقانونی
- بی‌تحرك بودن
- سطح استرس بالا
- قرار گرفتن در معرض نور بیش‌ازحد (مانند صفحه‌نمایش) نزدیک به زمان خواب

درمان‌های بی‌خوابی عبارت‌اند از:

- درمان شناختی رفتاری برای بهبود عادات خواب
- تغییر سبک زندگی
- داروهای آرام‌بخش
- نوردرمانی

سندرم کلاین لوین

اگرچه نادر است، اما سندرم کلاین لوین وضعیتی است که ممکن است بزرگسالان جوان، به‌ویژه مردان را تحت تأثیر قرار دهد. می‌تواند باعث دوره‌های مکرر خواب‌آلودگی مفرط شود. این قسمت‌ها می‌توانند روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها در یک زمان ادامه داشته باشند. میزان خستگی می‌تواند ناتوان‌کننده باشد. این سندرم اغلب با حضور در مدرسه و عملکردهای اساسی روزانه تداخل می‌کند. برخی از علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- توهمات
- رفتارهای فرا جنسی یا اجباری
- پرخوری
- اختلالات شناختی و خلقی

تنها درمان‌هایی که تصور می‌شود برای سندرم کلاین- لوین مفید هستند، لیتیوم و کاربامازپین برای کوتاه‌کردن دوره‌ها و محرک‌هایی برای کاهش خستگی هستند.

نارکولپسی

در نارکولپسی، بدن قادر به تنظیم الگوهای خواب خود نیست. زمانی که شما بیدار هستید خواب ممکن است ناگهان رخ دهد درحالی‌که عوامل بیداری ممکن است خواب را مختل کنند. نارکولپسی با "حملات" خواب‌آلودگی مشخص می‌شود که ممکن است باعث شود برای مدت کوتاهی در زمان‌های غیرمنتظره چرت بزنید.

یکی دیگر از علائم اصلی نارکولپسی **کاتاپلکسی است**. این اختلال از دست‌دادن ناگهانی کنترل ارادی عضلانی است که اغلب با واکنش عاطفی مانند تعجب یا خنده همراه است. در موارد خفیف، زانوهای شما ممکن است پرش کنند یا فک شما باز بماند. یک اپیزود شدیدتر به این معنی است که ممکن است روی زمین سقوط کنید و برای چند دقیقه نتوانید حرکت کنید.

سایر علائم نارکولپسی عبارت‌اند از:

- توهمات واضح و اغلب هشداردهنده هنگام به خواب‌رفتن یا بیدارشدن از خواب
- دوره‌های مکرر فلج خواب، با این حس که شما قادر به حرکت نیستید
- بیداری‌های مکرر در شب

- اقدامات معمولی که در طول حملات خواب انجام می‌شود بدون اینکه پس از آن هیچ خاطره‌ای از آن وجود نداشته باشد

خواب‌آلودگی روزانه همراه با نارکولپسی گاهی با محرک‌هایی درمان می‌شود مانند:

- ریتالین
- Provigil
- Nuvigil

داروی Xyrem (سدیم اکسی‌بات) هم خستگی و هم کاتاپلکسی را درمان می‌کند. داروهای ضدافسردگی سه‌حلقه‌ای و SSRIها ممکن است به کاتاپلکسی، توهم، فلج خواب و اختلالات خواب شبانه کمک کنند.

سندرم پاهای بی‌قرار

اختلالاتی که باعث حرکات بیش‌ازحد در طول خواب می‌شوند، می‌توانند خواب شما را مختل کنند و روز بعد شما را خسته کنند. شایع‌ترین این شرایط (RLS) **سندرم پای بی‌قرار** است.

این اختلال باعث ایجاد احساس ناخوشایند در پاها همراه با میل به حرکت می‌شود. اغلب در عصر هنگام درازکشیدن برای استراحت ایجاد می‌شود و هنگام حرکت تسکین می‌یابد.

یک بیماری مرتبط به نام (PLMS) **سندرم حرکت دوره‌ای اندام‌ها** شامل حرکات تند و ناگهانی است که در طول خواب رخ می‌دهد. اینها ممکن است تکراری باشند و خواب شما و به طور بالقوه خواب شریک رختخوابتان را مختل کنند.

داروهایی که معمولاً برای RLS تجویز می‌شوند عبارت‌اند از:

- **داروهای ضد تشنج:** نورونتین (گاباپنتین)، لیریکا (پره‌گابالین)
- **آگونیست‌های دوپامین:** Requip (روپینیرول)، Mirapex (پرامی پکسول)، Neupro (روتیگوتین)

- **بنزودیازپین‌ها:** کلونوپین (کلونازپام) در موارد شدید

درمان‌های دیگر ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- تمرین منظم
- عادات خواب خوب
- اجتناب از کافئین

- استفاده از گرما، سرما یا ماساژ برای از بین بردن ناراحتی پا
- ماساژ، طب سوزنی یا تکنیک‌های آرامش‌بخش
- کاهش یا مدیریت استرس
- مکمل‌های آهن

آپنه خواب

آپنه خواب وضعیتی است که در آن تنفس شما در هنگام خواب به طور جزئی یا کامل متوقف می‌شود. این می‌تواند ده‌ها بار در ساعت یا حتی صدها بار در شب رخ دهد. معمول است که این مکث‌ها با یک خرخر بلند و بیدار شدن کوتاه همراه با نفس‌نفس زدن شما همراه باشد.

با هر دوره، برای مدت کوتاهی به مراحل سبک‌تر خواب جابجا می‌شوید. ممکن است کاملاً از خواب بیدار شوید و بدون اینکه حتی آن را به‌خاطر بیاورید دوباره به خواب بروید. **اختلال خواب** اغلب شما را خسته می‌کند. سایر علائم آپنه خواب عبارت‌اند از:

- خرناس
- خشکی دهان و گلودرد در صبح
- دندان‌قروچه (براکسیسم)
- سردردهای صبحگاهی
- **اختلال عملکرد جنسی**
- تکرر ادرار شبانه

درمان آپنه خواب شامل موارد زیر است:

- استفاده از دستگاه **CPAP** (فشار مثبت مداوم راه هوایی) یا انواع دیگر PAP هنگام خواب
- دستگاه‌های دندانپزشکی
- جراحی برای اصلاح مشکلاتی که در تنفس اختلال ایجاد می‌کنند، مانند لوزه‌های بزرگ، فک به طور غیرمعمول کوچک و پیش‌آمدگی ردیف بالایی دندان‌ها و یا انحراف تیغه بینی.

هشدار: خطر عوارض کشنده

آپنه خواب بر قلب شما فشار وارد می‌کند. این می‌تواند منجر به فشار خون بالا، کاردیومیوپاتی (بافت عضلانی بزرگ در قلب)، نارسایی قلبی، حمله قلبی و سکته شود. این امر تشخیص و درمان صحیح آپنه خواب را به‌ویژه مهم می‌کند.

داروهایی که باعث خواب‌آلودگی می‌شوند

خواب‌آلودگی و خستگی از عوارض جانبی رایج داروها هستند. اگر در طول روز دچار خستگی هستید، پزشک شما احتمالاً داروهایی را که مصرف می‌کنید بررسی می‌کند. داروهایی که می‌توانند شما را خسته کنند عبارت‌اند از:

- **مسکن‌ها:** مسکن‌ها از جمله مواد افیونی مانند ویکودین (هیدروکودون - استامینوفن)، اکسی‌کانتین (اکسی‌کدون)
- **داروهای ضد تشنج:** داروهای پیشگیری‌کننده از تشنج مانند نورونتین (گاباپنتین) و لیریکا (پره‌گابالین)
- **داروهای ضد افسردگی:** سه‌حلقه‌ای و SSRI/SNRI از جمله الاویل (آمی‌تریپتیلین)، پروزاک (فلوکستین)، سیمبالتا (دولوکستین)
- **داروهای ضد استفراغ:** داروهای تهوع، استفراغ و بیماری جنبش مانند درامامین (دیمین هیدرینات)، آنزمت (دولاسترون)، زیپرکسا (اولانزاپین)، رگلان (متوکلوپرامید)
- **آنتی‌هیستامین‌ها:** داروهای آلرژی شامل زیرتک (ستیریزین)، کلاریتین (لوراتادین)، بنادریل (دیفن هیدرامین)
- **داروهای ضدروان‌پریشی:** داروهای اسکیزوفرنی، روان‌پریشی در اختلال دوقطبی، افسردگی و **بیماری‌های آلزایمر** از جمله **ابیلیفای اریپیپرازول**، ریسپردال (ریسپریدون)، سروکل (کوتیپین)
- **بنزودیازپین‌ها:** مسکن‌ها و آرام‌بخش‌ها مانند لیبریوم (کلردیازپوکساید)، والیوم (دiazپام)
- **داروهای فشار خون:** دیورتیک‌ها، ARBs، مسدودکننده‌های کانال کلسیم، مسدودکننده‌های بتا شامل لازیکس (فوروسماید)، آواپرو (ایربسارتان)، وراپامیل HCL، توپرول - XL (متوپرولول سوکسینات)
- **شل‌کننده‌های عضلانی:** از جمله سوما (کاریزوپرودول)، لورزون (کلرزوکسازون)، فلکسیریل (سیکلوبنزاپرین)
- **آرام‌بخش‌ها:** آرام‌بخش / خواب آور غیر بنزودیازپین مانند Ambien (زولپیدم)، Sonata (zaleplon)، Lunesta (اسزوپیکلون)

- **استاتین‌ها:** به‌خصوص داروهای محلول در چربی از جمله لیپیتور (آتورواستاتین)، میواکور (لوواستاتین)، ویتورین (ازتیمیب / سیمواستاتین)، زوکور (سیمواستاتین)
- **استروئیدها:** برای التهاب، آلرژی، بیماری‌های پوستی، سرطان‌های خاص و بعد از پیوند اعضا استفاده می‌شود. برخی ممکن است باعث بی‌خوابی شوند، از جمله پردنیزولون، متیل پردنیزولون، دگزامتازون

خلاصه

احساس خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز می‌تواند ناشی از برخی بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری قلبی یا یک اختلال خودایمنی باشد. بسیاری از موارد خستگی نیز با کم‌آبی بدن، اختلالات خواب خاص یا شرایط مزمن مانند سندرم خستگی مزمن مرتبط است.

علاوه‌بر درمان یک بیماری زمینه‌ای، تغییرات سبک زندگی مانند خوردن میوه‌ها و سبزی‌های بیشتر، ورزش متوسط و رعایت بهداشت خواب خوب ممکن است خواب‌آلودگی در طول روز را کاهش دهد.

با صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود شروع کنید. یک فعالیت روتین و منظم می‌تواند بسیاری از علل قابل درمان خستگی را شناسایی کند، مانند کمبود آهن یا ویتامین D، اختلالات تیروئید و دیابت. یک مطالعه خواب می‌تواند اختلال خواب را رد کند.