



سلامت

# خسته نباشید!

## نوشتاری پیرامون نحوه مقابله با خستگی

دکتر علیرضا انیسی / پزشک



اغلب برای همه ای پرسش مطرح شده است که: «چرا من آنقدر خسته‌ام؟»

همه ما از تأثیرات خواب مناسب و بر خورداری از بدنی سر حال برای انجام کارهای روزمره آگاهییم. ولی گاهی اوقات در طول روز احساس خستگی و کسالت می‌کنیم. گاه این خستگی آن قدر زیاد است که مانع انجام فعالیت‌های جاری و عادی می‌شود. اگرچه احساس خستگی در افراد گوناگون دلایلی متفاوت دارد، اما مشترک بودن برخی از این دلایل در افراد فرصت خوبی است که با آگاهی از آن‌ها نسبت به رفع آن‌ها و بازگشت به شرایط عادی کوشا باشید.

**خواب ناکافی** رایج‌ترین و به‌صورت قاطع، نخستین علت خستگی است. اگرچه این نکته تکراری است ولی مجدد آن تأکیدی است بر این واقعیت که خواب ناکافی می‌تواند بر سلامت و تمرکز افراد تأثیر منفی و حتی خطرناک بگذارد. بزرگسالان باید هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب آرام و راحت داشته باشند تا خستگی شان رفع شود.

درمان مشکل بی‌خوابی چندان سخت نیست. باید برنامه ای منظم برای خود در نظر بگیرید و خواب را در اولویت بگذارید. تلویزیون، رایانه، تلفن همراه و... را از اتاق خواب خارج کنید و راحت بخوابید.

**تغذیه نامناسب** از دیگر عواملی است که منجر به خستگی می‌شود، از یک طرف کم خوری ویا پرخوری افراطی و از سوی دیگر استفاده نادرست مواد غذایی نیز می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. استفاده از رژیم متعادل کمک می‌کند تا قند خون در محدوده‌ای طبیعی پایدار باشد و از بروز بی‌حالی در مواقعی که قند خون پایین می‌آید، جلوگیری می‌کند. همیشه صبحانه را کامل بخورید و در طول روز از خوراکی‌های مغذی استفاده کنید.

**کم خونی** از علل شایع خستگی در میان دختران است. اگرچه این عارضه دلایل متفاوتی دارد ولی برای درمان و مقابله با شایع‌ترین نوع آن که کم‌خونی ناشی از فقر (کمبود) آهن است، مصرف مکمل‌های آهن (الزاماً با تجویز پزشک) و غذاهای غنی از آهن مانند گوشت بدون چربی، جگر، لوبیا و غلات غنی شده می‌تواند مفید باشد.

**خوردن کافئین زیاد** اگرچه به دلیل تأثیرات شیمیایی و گاهی نیز به واسطه‌ی تلقینات فکری باعث افزایش هوشیاری و تمرکز می‌شود؛ اما خوردن مقادیر زیاد مواد حاوی کافئین ممکن است باعث ایجاد خستگی شود. به همین دلیل در کنار توصیه به استفاده‌ی از قهوه، چای، شکلات و سایر خوراکی‌های دارای کافئین، یادآوری می‌کنیم که هرگز در مصرف این نوع خوراکی‌ها زیاده روی نکنید.

**کم شدن آب بدن** می‌تواند به صورت خستگی هشدار داده شود. بدن برای فعال بودن و خنک نگه داشتن خود به آب نیاز دارد. فعالیت‌های بدنی و مغزی به سرعت ذخیره‌ی آبی بدن را مورد استفاده قرار می‌دهند. در مورد فعالیت‌های بدنی از دست رفتن آب بدن به وضوح قابل مشاهده است و البته به دلیل تعرق و مطالبه‌ی بدن، مصرف آب افزایش پیدا می‌کند و این مصرف آب کاملاً روندی طبیعی دارد. ولی در مورد فعالیت‌های مغزی به

دلیل آن که نمود خارجی از دست دادن آب بدن مشاهده نمی‌شود، ضرورت مصرف آب را کم‌تر احساس می‌کنید. گرمایی که پس از مدتی مطالعه و یا پس از گذشتن مدت زمانی از آزمون، احساس می‌کنید ناشی از کم شدن آب بدن است. بنابراین تلاش کنید که در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید.

## رفع خستگی

**ورزش** مؤثرترین و مهم‌ترین اقدامی است که برای رفع خستگی می‌توان انجام داد. اطمینان داشته باشید که خستگی‌های جزئی ریشه‌ی بیماری ندارند و با انجام برنامه‌ی ورزشی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای روزانه قادر خواهید بود آن را کنترل کنید. پیاده‌روی روزانه ساده‌ترین و مطمئن‌ترین فعالیت ورزشی قابل انجام است.

**مواد غذایی** و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها نیز به شدت بر روی خستگی و ایجاد زمینه‌های رفع آن تأثیرگذار هستند. برخی مواد غذایی که تولید خستگی می‌کنند عبارتند از: نان سفید بدون سبوس (مثل باگت، لواش و فانتزی)، گوشت قرمز، روغن‌های نباتی جامد، شکر و مواد غذایی فرایند شده مثل کنسرو، نوشابه و ...

از طرف دیگر برخی مواد غذایی در کاهش خستگی دارای تأثیر مستقیم هستند. برخی از این مواد عبارتند از: کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان و غلات سبوس دار، میوه‌ها و سبزی‌ها، مواد غذایی غنی از آهن، مواد غذایی غنی از ویتامین‌های گروه B مثل جوانه‌ی گندم و جو، جگر و انواع گوشت سفید، مواد غذایی غنی از ویتامین C مثل سبزیجات، میوه‌های تازه، مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی، کیوی) انواع توت، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، هندوانه، طالبی، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات دارای برگ سبز

## چند توصیه

- ✓ صبحانه منبع اصلی سوخت بدن است. روز خود را با خوردن صبحانه‌ی کامل و سالم آغاز کنید.
- ✓ در طی روز وعده‌های غذایی کوچک با فاصله‌ی زمانی کم پیش‌بینی کنید. به‌جای سه وعده‌ی پر حجم غذایی، ۶ وعده‌ی باحجم کم مصرف کنید.
- ✓ مصرف شکر و کافئین را کاهش دهید.
- ✓ از مصرف زیاد شیرینی و شکلات به بهانه‌ی دریافت مواد قندی خودداری کنید. بکوشید از قندهای طبیعی بیشتر استفاده نمایید.
- ✓ مصرف پروتئین را به ویژه به صورت گوشت سفید و غلات فراموش نکنید.
- ✓ ورزش را در هر شکل آن جدی بگیرید و به بهانه‌های گوناگون از انجام آن شانه خالی نکنید.
- ✓ ساعت خواب را منظم کنید و میزان آن را نیز کنترل شده و دقیق قرار دهید.