

في دراسة حديثة فسرت إلى حد ما تزايد الطلب على مشروبات الطاقة

10 أسباب تجعلك تشعر بالإرهاق الدائم ... فتجنبها



السبب التاسع المحتمل للشعور بالإجهاد والتعب هو وجود خلل مس في الغدة الدرقية وإفرازاتها، وهو ما يستوجب مراجعة الطبيب فوراً والخضوع للفحوص الطبية اللازمة لتحديد العلاج المناسب.

والإرهاق هو تناول كميات زائدة من السكر، حيث يجنح الكثير من الناس إلى تناول الحلويات والأغذية التي تتضمن مستويات عالية من السكر، وهو ما يسبب الشعور بالارتقاء والتعب والغثبان نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم.

السبب الخامس للتعب والإرهاق هو الجفاف، حيث يفشل الكثير من الناس في تناول كميات كافية من الماء والمشيروبات خلال النهار، ويشير الأطباء إلى أن خسارة الجسم 2 في المئة فقط من مستويات المياه الطبيعية التي يحتاجها يمكن أن تؤدي إلى اختلال في مستويات الطاقة بجسم الإنسان.

السبب الرابع للشعور بالتعب هو نقص الحديد في الجسم، وهذا ناتج عن خلل في النظام الغذائي لسدى الشخص. وتقول الدراسات إن ثلث النساء في العالم يعانين من مستويات متدنية من الحديد، خاصة النساء ذوات الأوزان الكبيرة، أو اللواتي يعانين من السمنة.

مات أسبوعياً، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وإرهاق أقل بعد ستة أسابيع فقط على الالتزام بهذه التمارين. أما السبب الثاني للإرهاق والذي تشير له الصحيفة البريطانية فهو عدم النوم الكافي، وهو ما تشير له الصحيفة باسم (Junk Sleep)، وهو نوم عادة ما يكون منقطعاً، ولو كان لمدة طويلة، إلا أنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

وأظهرت دراسة صدرت عن جامعة جورجيا في الولايات المتحدة أن الأشخاص البالغين الذين يمارسون التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وإرهاق أقل بعد ستة أسابيع فقط على الالتزام بهذه التمارين. أما السبب الثاني للإرهاق والذي تشير له الصحيفة البريطانية فهو عدم النوم الكافي، وهو ما تشير له الصحيفة باسم (Junk Sleep)، وهو نوم عادة ما يكون منقطعاً، ولو كان لمدة طويلة، إلا أنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

جملة من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى التخلص من الشعور بالتعب والإرهاق، وبحسب الخبراء والأطباء فإن أول وأهم أسباب الشعور الدائم بالإرهاق هو عدم القيام بالتمارين الرياضية بشكل كاف، حيث يعتقد كثيرون أن التمارين الرياضية ستؤدي إلى زيادة شعورهم بالتعب، وهو الاعتقاد الخاطئ، حيث إن تجنب التمارين الرياضية هو ما يُفاقم الشعور بالتعب والإرهاق.

وأظهرت دراسة صدرت عن جامعة جورجيا في الولايات المتحدة أن الأشخاص البالغين الذين يمارسون التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وإرهاق أقل بعد ستة أسابيع فقط على الالتزام بهذه التمارين. أما السبب الثاني للإرهاق والذي تشير له الصحيفة البريطانية فهو عدم النوم الكافي، وهو ما تشير له الصحيفة باسم (Junk Sleep)، وهو نوم عادة ما يكون منقطعاً، ولو كان لمدة طويلة، إلا أنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

النشاط الجسدي اليومي يخلصك من 5 أمراض خطيرة



ويمكن للشخص أن يبلغ معدل النشاط هذا (3000 «ام إي تي» دقيقة أسبوعياً) عبر دمج أنواع عدة من النشاط الجسدي في يومياته، على سبيل المثال صعود الدرج لمدة 10 دقائق، واستخدام المكينة الكهربائية لمدة 15 دقيقة، ورعاية الحديقة لمدة 20 دقيقة، والركض لمدة 20 دقيقة، والمشي أو ركوب الدراجة لمدة 25 دقيقة.

وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يمشون أوفانا طويلة في الجلوس، ينعكس مستوى أعلى من النشاط الجسدي (8000 «ام إي تي» دقيقة) تراجعاً في خطر الإصابة بالسكري و سرطان الثدي بأكثر من 20 في المئة.

أما بالنسبة لسرطان القولون وأمراض القلب والجفطات الدماغية، فهذا الخطر يتدنى بأكثر من الربع.

وبالمقارنة مع الطاقة المستهلكة خلال الجلوس، يتطلب التنزه ببطء طاقة مضاعفة، في حين يستهلك تنظيف الزجاج طاقتي توازي 3 أضعاف والركض بوتيرة سريعة يستهلك طاقة توازي 8 أضعاف.

في بارقة أمل جديدة للتصدي لهذه الأوبئة المعدية عقار طبي يعالج ثلاثة أمراض فتاكة



الموضوع هو أن العلاج يستهدف ثلاثة طفيليات، وهي المرة الأولى على الإطلاق، وأضافت: «بالنسبة لي الدراسة مهمة للغاية، فأنا أعلم في هذا التخصص سعي لإحداث فرق، والتوصل لعلاج، نحن نبذل قصارى الجهود على أمل أن يمل ذلك للمرضى».

وتجسرى حالياً عمليات تحديث للتركيبة الدولية حتى يتأكد الباحثون من سلامتها قبل البدء في إجراء تجارب على الإنسان.

الجديد «مهم للغاية، لكن مازال هناك المزيد من العمل يتعين القيام به».

انتشار داء شاغاس - وأجرى الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتيس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقتل الطفيليات المتعددة في المختبر. واستخدمت تركيبة واحدة كأساس لآلاف التركيبات المعدلة من أجل الحصول على تركيبة أقوى 20 مرة من حيث الفعالية. وأظهرت اختبارات للتركيبة الحديثة إمكانية علاج الأمراض الثلاثة في الفئران. وقالت إماري ميايور، هي باحثة ضمن فريق العمل في جامعة يورك، لبي بي سي: «الجديد والخاص في