

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

10 أسباب تجعلك تشعر بالإرهاق الدائم ... فتجنبها



بدورها إلى إرهاق وتعب جسدي. السبب التاسع المحتمل للشعور بالإجهاد والتعب هو وجود خلل ما في الغدة الدرقية وإفرازاتها، وهو ما يستوجب مراجعة الطبيب فوراً والخضوع للفحوص الطبية اللازمة لتحديد العلاج المناسب. أما السبب العاشر والأخير، وربما يكون الأهم فهو استخدام التكنولوجيا الحديثة قبيل النوم، وتحديدًا الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، حيث ينصح الأطباء دوماً بإغلاق كل الأجهزة الإلكترونية قبل موعد النوم وقبل الذهاب إلى السرير من أجل الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

السبب السادس للتعب 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 بالإرهاق والتعب والغثيان نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم. السبب السابع يتمثل في تناول كميات قليلة من البروتين، وهو ما يكون ناتجاً في العادة عن اختلال في النظام الغذائي لدى الشخص. أما السبب الثامن، فهو تراكم التوتر والضغط النفسية على الشخص، والتي تتحول

السبب الخامس هو نقص فيتامين (ب)، وهذا الفيتامين يعتبر أمراً جوهرياً في تحويل الطعام الذي نتناوله إلى طاقة، وهو فيتامين يفتقده من يتناولون الوجبات السريعة في الأغلب. السبب الخامس للتعب والإرهاق هو الجفاف، حيث يفشل الكثير من الناس في تناول كميات كافية من الماء والمشروبات خلال النهار، ويشير الأطباء إلى أن خسارة الجسم 2% فقط من مستويات المياه الطبيعية التي يحتاجها يمكن أن تؤدي إلى اختلال في مستويات الطاقة بجسم الإنسان.

القهوة، حيث يعتقد كثيرون أنها منبهة ويمكن أن تغذي الطاقة الموجودة لدى الإنسان. إلا أن الحقيقة هي أن الكافيين يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، كما أنها واحدة من الأسباب الجديدة التي تؤدي إلى اختلال في مواعير النوم عند الإنسان. السبب الرابع للشعور بالتعب هو نقص الحديد في الجسم، وهذا ناتج عن الخلل في النظام الغذائي لدى الشخص. وتقول الدراسات إن ثلث النساء في العالم يعانين من مستويات متدنية من الحديد، خاصة النساء ذوات الأوزان الكبيرة، أو اللواتي يعانين من السمنة.



التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وإبرهاق 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 متقطعاً، ولو كان مدة طويلة، إلا أنه لا يؤدي إلى راحة الجسم بشكل جيد، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

العامه، 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 الخاطي، حيث إن تجنب التمارين الرياضية هو ما يُفاقم الشعور بالتعب والإرهاق.

لساعات طويلة، وأحياناً يتناولها الناس بعد الانتهاء من العمل المجهد والشاق. وأظهرت أرقام نشرت في بريطانيا أن 10% من مراجعي العيادات الطبية لجأوا إلى الأطباء من أجل البحث عن حل لحالات من «الإرهاق غير المفهوم» أو الإرهاق غير الناتج عن سبب محدد، وهو ما يؤكد نظرية أن نسبة كبيرة من الناس يشعرون بالإرهاق على مدار الساعة ولا يعرفون كيف يتخلصون من هذا الشعور. واستعرضت جريدة «بلي ميرور» البريطانية في تقرير لها، بعد استشارة أطباء وخبراء في الصحة

«العربية نت» : انتهت دراسة طبية حديثة إلى نتيجة مريضة مفادها أن 97% من الناس يشعرون بالتعب والإرهاق طوال الوقت، أو معظم الوقت، وهو الأمر الذي يفسر نتائج دراسة تجارية منفصلة أجرتها شركة (Mi-tel) وأظهرت ارتفاعاً في مبيعات مشروبات الطاقة بالعالم بنسبة 5% خلال العام الماضي وحده. ويلجأ الكثير من الناس إلى مشروبات الطاقة وجيوب التغذية من أجل التخلص من التعب والإرهاق. معتقدين أنها السبيل نحو الراحة، خاصة خلال ساعات العمل المرهقة، أو عند اعتزام العمل

النشاط الجسدي اليومي يخلصك من 5 أمراض خطيرة

جالس على مدى 100 دقيقة. ويمكن للشخص أن يبلغ معدل النشاط هذا (3000 «أم إي تي» دقيقة أسبوعياً) عبر دمج أنواع عدة من النشاط الجسدي في يومياته، على سبيل المثال صعود الدرج لمدة 10 دقائق، واستخدام المكتسبة 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 أوقاتاً طويلة في الجلوس، ينعكس مستوى أعلى من النشاط الجسدي (8000 «أم إي تي» دقيقة) تراجعاً في خطر الإصابة بالسكري وسرطان الثدي بأكثر من 20%. أما بالنسبة لسرطان القولون وأمراض القلب والجملطات الدماغية، فهذا الخطر يتدنى بأكثر من الربع. وبالمقارنة مع الطاقة المستهلكة خلال الجلوس، يتطلب التنزه ببطء طاقة مضاعفة، في حين يستهلك تنظيف الزجاج طاقة توازي 3 أضعاف والركض بونيرة سريعة يستهلك طاقة توازي 8 أضعاف.

في بارقة أمل جديدة للتصدي لهذه الأوبئة المعدية

عقار طبي يعالج ثلاثة أمراض فتاكة

«إيلاف نت» : أظهرت نتائج دراسة جديدة أجريت على الحيوانات أن عقاراً طبياً قد يساعد في علاج ثلاثة أمراض فتاكة: داء شافغاس وداء الليشمانيات ومرض النوم. ووصف العلاج الجديد بأنه «بارقة أمل جديدة» في التصدي لعلاج هذا الأمراض المعدية التي تصيب الملايين في أشد المناطق فقراً في العالم. وأجريت اختبارات لملايين التركيبات الدوائية قبل التوصل إلى هذا العقار الذي نشرت عنه دورية «نيتشر». وقد دخل العلاج الجديد مرحلة اختبارات السلامة قبل إجراء تجارب على الإنسان. وتحدث الإصابة بالأمراض الثلاثة نتيجة طفيليات متشابهة، وهو ما دفع العلماء إلى الاعتقاد بأن علاجاً واحداً قد يكون مفيداً في علاج الأمراض الثلاثة وهي:

- مرض النوم: ينتشر نتيجة لسعة من ذبابة تسي تسي في منطقة أفريقيا جنوب الصحراء، واستمد اسمه نتيجة حدوث غيبوبة بعد إصابة المخ.
- داء شافغاس: ينتسب في حدوث تضخم في القلب والجهاز الهضمي على نحو قد يفضي إلى الوفاة. وينتشر المرض بسبب نوع من البق، ويكثر حدوثه في منطقة أمريكا اللاتينية لكنه انتقل حالياً إلى قارات أخرى.
- داء الليشمانيات: ينتشر بسبب لسعة من الذبابة الرملية، وله أعراض واسعة النطاق حسب المنطقة المصابة بالعدوى في الجسم، وهي تتباين من فقر الدم والحمى