

# Χρόνια κόπωση: Ποιος είναι ο ρόλος του οξυγόνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

**Χρόνια κόπωση** Η χρόνια κόπωση χαρακτηρίζεται από επίμονη, υποτροπιάζουσα κόπωση διάρκειας μεγαλύτερης του εξαμήνου, που επηρεάζει σημαντικά την ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί στις καθημερινές του υποχρεώσεις.

Η χρόνια κόπωση διαφοροποιείται από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τα αίτια που την προκαλούν. Όταν υπάρχει συγκεκριμένο υποκείμενο νόσημα ή παράγοντας που ευθύνεται για την κόπωση τότε πρόκειται για δευτεροπαθή κόπωση εάν όχι, τότε πρόκειται για ιδιοπαθή κόπωση.

Όταν η χρόνια κόπωση είναι ιδιοπαθής και ταυτόχρονα υπάρχουν τέσσερα τουλάχιστον από τα παρακάτω συμπτώματα παρόντα για πάνω από έξι μήνες, αποκαλείται ιδιοπαθές σύνδρομο χρόνιας κόπωσης ή απλά σύνδρομο χρόνιας κόπωσης:

- Διαταραχές της μνήμης και της συγκέντρωσης που δεν προκαλούνται από φάρμακα, αλκοόλ ή ουσίες
- Μυϊκοί πόνοι
- Πόνοι στις αρθρώσεις
- Ύπνος που δεν ξεκουράζει
- Κακουχία μετά από άσκηση
- Εμφάνιση πονοκεφάλου που δεν προϋπήρχε
- Ευαίσθητοι τραχηλικοί ή μασχαλιαίοι λεμφαδένες
- Πονόλαιμος

Το οξυγόνο είναι σημαντικό για τη σωστή επιτέλεση της πλειοψηφίας των βιοχημικών αντιδράσεων που γίνονται στο ανθρώπινο σώμα και την παροχή υψηλής ενεργειακής εφεδρείας.

Με την ομαλή λειτουργία της αναπνοής στο φυσιολογικό άτομο, το οξυγόνο

εισέρχεται στο αίμα στο επίπεδο των πνευμόνων. Το αίμα που έχει κορεστεί από οξυγόνο, είναι ζωηρό κόκκινο και λέγεται αρτηριακό αίμα. Στο αίμα το οξυγόνο μεταφέρεται με την αιμοσφαιρίνη. Με την κυκλοφορία του αίματος το οξυγόνο, προσλαμβάνεται από τα κύτταρα των ιστών και χρησιμοποιείται για τις βιοχημικές αντιδράσεις.

Ορισμένα νοσήματα και παράγοντες προκαλούν κόπωση διαταράσσοντας την επαρκή διάθεση οξυγόνου στα κύτταρα του σώματος ή την ομαλή πρόσληψη οξυγόνου από την ατμόσφαιρα (π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια, χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια, αναιμία, κάπνισμα).

Η βελτιστοποίηση της διάθεσης του οξυγόνου στο σώμα είναι σημαντική παράμετρος της θεραπείας ακόμη και στις περιπτώσεις ασθενών, οι οποίοι δεν έχουν υποκείμενο νόσημα ή παράγοντα που διαταράσσει σημαντικά την ποσότητα του διαθέσιμου οξυγόνου του σώματος.

**Πηγές:** [onlycy.com](http://onlycy.com) - [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com) - [latronet.gr](http://latronet.gr)