

Αίσθημα κούρασης: Ποιες ασθένειες μπορεί να κρύβει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

9c1651be2e91b49e607119e12ed99a86_L

Η πολύωρη εργασία, το καθημερινό στρες και οι υποχρεώσεις, καθώς και ο λιγοςτός ύπνος είναι οι βασικές αιτίες της μόνιμης κούρασης.

Πολλοί ωστόσο αισθάνονται κουρασμένοι ακόμη και κατά τη διάρκεια των διακοπών. Σε αυτή την περίπτωση η κούραση μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα μιας από τις παρακάτω ασθένειες.

Υπνική άπνοια

Όσοι πάσχουν από το σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο νιώθουν σωματική και πνευματική κόπωση. Ένα σύμπτωμα αυτού του συνδρόμου είναι όταν κάποιος κοιμάται για περισσότερες από 7 ώρες το εικοσιτετράωρο, καθώς επίσης όταν ξυπνάει με ξηροστομία και υπνηλία.

Στους άνδρες παρατηρούνται συχνά προβλήματα μείωσης της σεξουαλικής διάθεσης και σε κάποιους ανικανότητα.

Εμφανίζεται στις ηλικίες μεταξύ 30 και 60 ετών, περίπου στο 18% των ανδρών και στο 8% των γυναικών και πρόκειται στη ουσία για «βλάβη» της ποιότητας του ύπνου και όχι της χρονικής διάρκειας. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου προκαλείται στιγμιαία διακοπή της αναπνοής, η οποία δεν γίνεται αντιληπτή από αυτόν που κοιμάται.

Η άπνοια παρουσιάζεται συχνότερα στους υπέρβαρους ή παχύσαρκους και εάν παραμείνει δίχως θεραπεία, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου ή καρδιακής προσβολής αυξάνεται σημαντικά.

Αναιμία

Η πιο συχνή κρυφή αιτία της κόπωσης είναι η ανεπάρκεια αίματος που προκαλείται από την έλλειψη αιμοσφαιρίνης, αιματοκρίτη και σιδήρου, η οποία συντελείται με αρκετά αργό ρυθμό. Έτσι, γίνεται αρκετά επικίνδυνη, αφού δεν γίνεται αντιληπτή με άλλα συμπτώματα, εκτός από την κούραση.

Οι συχνότερες αιτίες που προκαλούν μικροσκοπική απώλεια αίματος είναι η εσωτερική αιμορραγία από έλκος στομάχου, ο καρκίνος εντέρου, η διαφραγματοκήλη και οι πολύποδες εντέρου. Επιπλέον, το σύνδρομο δυσσπορρόφησης εντέρου μπορεί να προκαλέσει έλλειμμα σιδήρου, φυλλικού οξέος

και βιταμίνης B12 με παρόμοια συμπτώματα.

Αναιμία προκαλείται και σε περιπτώσεις μεγάλης απώλειας αίματος από έμμηνο ρύση, καθώς και σε περιόδους ανάπτυξης των παιδιών. Μπορεί, επίσης, να είναι αποτέλεσμα μιας χρόνιας πάθησης όπως η νεφροπάθεια.

Καρδιοπάθεια

Εάν κάποιος αισθάνεται έντονη κόπωση μετά από εύκολη σωματική δραστηριότητα που διαρκεί λιγότερο από 10 λεπτά και δεν είναι παχύσαρκος, ίσως η κούραση να είναι σύμπτωμα κάποιας καρδιοπάθειας.

Υποθυρεοειδισμός Hashimoto

Η θυρεοειδίτιδα Hashimoto αποτελεί τη δεύτερη αιτία κρυφής κόπωσης. Η συγκεκριμένη πάθηση ωθεί τον οργανισμό στην καταστροφή των κυττάρων που παράγουν θυροξίνη και άλλες ορμονικές εκκρίσεις του αδένα.

Το αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης είναι η μείωση της ταχύτητας του μεταβολισμού. Επιπλέον, σε κάποιες περιπτώσεις προκαλεί κακή διάθεση και ίσως μελαγχολία χωρίς λόγο.

Μόλυνση των γεννητικών οργάνων

Εκτός από το τσούξιμο ή την επείγουσα ανάγκη για τουαλέτα οι μολύνσεις στην ουρογεννητική περιοχή επιβεβαιώνονται από το αίσθημα της κόπωσης.

Η σεξουαλική επαφή μπορεί να εντείνει τον κίνδυνο μόλυνσης, επειδή «πιέζει» τα βακτήρια του κόλπου στις γυναίκες και του στομίου της ουρήθρας στους άνδρες να εισέλθουν στο εσωτερικό του συστήματος.

Πηγή: [onmed](https://www.onmed.gr)