

Τι είναι η Ατονία και πως αντιμετωπίζεται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ατονία ή αδυναμία είναι πολύ συνηθισμένη κατάσταση, με κύριο χαρακτηριστικό την αίσθηση έλλειψης ενέργειας. Το άτομο που νιώθει ατονία δυσκολεύεται να κάνει δραστηριότητες που απαιτούν μυϊκή προσπάθεια, ή όταν τις κάνει κουράζεται πολύ γρήγορα και εξαντλείται. Επίσης δυσκολεύεται να εκτελέσει πνευματικές δραστηριότητες της καθημερινότητας και να διατηρήσει τη συγκέντρωση και την προσοχή του. Πολύ συχνά συνυπάρχουν και άλλα συμπτώματα, όπως πονοκέφαλος ή πόνοι στο σώμα. Κατά την ιατρική εξέταση, η ατονία μπορεί να συνοδεύεται από παθολογικά ευρήματα (π.χ. ελάττωση της μυϊκής δύναμης εντοπισμένα σε κάποιους μύες ή γενικευμένα, παράλυση, κ.ά.) ή

όλα να είναι φυσιολογικά. Επίσης, η ατονία μπορεί να είναι παροδική, μόνιμη ή ακόμα και εποχική.

Όταν συνυπάρχουν παθολογικά ευρήματα, η ατονία μπορεί να οφείλεται σε παθήσεις που εμποδίζουν τη σωστή συνεργασία μεταξύ μυών και νευρικού συστήματος, όπως οι μυοπάθειες, τα εγκεφαλικά επεισόδια, οι νευρολογικές παθήσεις, οι παθήσεις ενδοκρινών αδένων, οι διαταραχές ηλεκτρολυτών, οι ψυχιατρικές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, κ.ά. Όταν δεν υπάρχουν άλλα ευρήματα και η ατονία είναι παροδική, πολύ πιθανόν να είναι αποτέλεσμα κάποιας απλής ιογενούς λοίμωξης ή να οφείλεται σε διατροφικές ελλείψεις ή σε διαταραχές του ύπνου. Σε αρκετές περιπτώσεις, η ατονία εκδηλώνεται εποχικά, ιδιαίτερα στις αλλαγές μεταξύ των εποχών ή τους χειμερινούς μήνες και μπορεί να συσχετίζεται με δυσκολία προσαρμογής του οργανισμού στις νέες συνθήκες ή σε άλλες παραμέτρους, όπως για παράδειγμα στην έλλειψη φωτός. Όταν η ατονία επιμένει, ακόμα και αν δεν υπάρχουν άλλα ευρήματα, μπορεί να κρύβει πίσω της κάποια από τις προαναφερόμενες παθήσεις αλλά και άλλες, όπως αναιμία, υπνική άπνοια, καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική ανεπάρκεια, παθήσεις ήπατος, κατάθλιψη, κ.ά. Τέλος, όταν η χρόνια ατονία δεν μπορεί να συνδεθεί με κάποια οργανική αιτία και παραμένει για περισσότερο από 6 μήνες, είναι πολύ πιθανό να σχετίζεται με το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης.

Πώς αντιμετωπίζεται η Ατονία

Είναι πολύ σημαντικό ο ασθενής που αισθάνεται ατονία να επισκέπτεται εγκαίρως τον γιατρό, ώστε να γίνεται διερεύνηση των αιτίων και να αντιμετωπίζονται κατάλληλα. Σε γενικές γραμμές, η ατονία, εφόσον δεν προκαλείται από κάποια άλλη νόσο, μπορεί να βελτιωθεί με: - Πλήρη και ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, επαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών και κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων - Διατροφικά συμπληρώματα, αν χρειάζεται, που να περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία - Επαρκή ξεκούραση και ύπνο. Είναι σημαντικό να τηρείται σταθερό πρόγραμμα ύπνου ακόμα και το σαββατοκύριακο, 8 ώρες το βράδυ αλλά και λίγη ώρα το μεσημέρι όταν είναι δυνατόν - Πλούσιο πρωινό το οποίο παρέχει την απαιτούμενη ενέργεια για να ξεκινήσει η μέρα - Αποφυγή υπερβολικής πρόσληψης καφεΐνης και αντίστοιχων ουσιών - Σωματική άσκηση σε τακτική βάση - Καταπολέμηση του άγχους

Πηγή: blog.vrisko.gr