

16.11x22.86	1/2	עמוד 42	עלייתון - השבועון לנגב	06/05/2016	53309927-8
החברה ליתר לחץ-T - 37570					

טיפים לבריאות גזור ושמור

10 סיבות למה אתם עייפים כל כך

ההורמון קורטיזול. אנשים שסובלים מהבעיה חווים תסמינים רבים שמקשים על התפקוד היומיומי שלהם, כמו לחץ דם נמוך, דיכאון, סחרחורת וגם עייפות מתמדת. הבעיה יכולה להיווצר כתוצאה ממצב מלחץ בחיים, מתח בעבודה, פעילות גופנית מופרזת, תזונה לקויה, שימוש בסמים ושימוש מופרז באלכוהול, ובמקרים כאלה רמת הקורטיזול בגוף עולה וגורמת לתחושת תשישות ועייפות קשה. בדומה לכל בעיה אחרת שקשורה למחסור הורמונלי בגוף, הטיפול בתת פעילות בבלוטת יותרת הכליה מצריך אבחנה של רופא, שיקבע את הטיפול המתאים ביותר.

רגישות או אי סבילות למזון

תחושת עייפות מתמדת שאינה עוברת גם אחרי מנוחה היא אחד הסימנים לכך שיש לכם רגישות למזון מסוים. קיים קושי לאבחן מהו הגורם הישיר לאי הסבילות למזון מכיוון שבניגוד לאלרגיה, אין כאן קשר למערכת החיסונית והסימנים לא מופיעים באופן מיד, אלא יכולים להופיע כמה ימים אחרי שאתם צורכים את אותו המזון. הרגישות יכולה לנבוע כתוצאה ממחסור באנזימי עיכול, מחסור בחיידקים טובים במעינים עקב שימוש מוגזם באנטיביוטיקה וכן סיבות אחרות. חשוב לגשת לקבלת ייעוץ וטיפול מרופא מומחה, שיעזור לכם להתגבר על העייפות על מחד ויתאים לכם את הטיפול על פי רגישותכם למזון מאידך.

מחסור בוויטמין B12

הגוף אוגר בתוכו כמות רבה של ויטמין B12 ולכן מחסור בוויטמין זה אינו נפוץ, אך עם זאת, אנשים שלא אוכלים מזונות מן החי או קשישים שיכולת הספיגה של מערכת העיכול שלהם ותפריט התזונה שלהם לוקים בחסר,

בגוף. כמו כן, תוכלו להיעזר במידע שנמצא בכתבה הבאה, שמתארת דרכים נוספות שיעזרו במניעת מחלת הסוכרת

בעיה בתפקוד בלוטת התריס

בעיה בבלוטת התריס מתאפיינת בתחושה של עייפות קשה, ובנוסף לכך גם בעצירות וביובש בעור, תת פעילות של בלוטת התריס מתרחשת כשהבלוטה לא מייצרת כמות מספקת של הורמונים מסוימים, ובאופן דומה לאנמיה גם אותה אפשר לאבחן בקלות בעזרת בדיקת דם. במקרה שאובחנתם כסובלים מהבעיה, עליכם לצרוך מספר תרופות הכוללות תחליפים הורמונליים, להימנע מחשיפה לחומרים מזיקים כמו כלור או כספית ולהקפיד על תזונה נכונה שתשתלב יחד עם נטילת התרופות.

דיכאון

אם אתם מרגישים עייפים כל הזמן, ללא חשק לקום בבוקר מהמיטה ובנוסף גם מתקשים להירדם בלילה, יש סיכוי שאתם סובלים מדיכאון. אחד מהתסמינים המוכרים והבולטים של ההפרעה הזו היא עייפות מתמדת במהלך היום. חוסר איזון ביוכימי של מוליכים עצביים במוח, כמו סרוטונין ונוראדרנלין המסייעים לתקשורת בין תאי העצב, הוא שגורם לבעיה, וכדי לשפר את מצב הרוח שלכם תוכלו לצרוך יותר ויטמינים ומינרלים כמו סידן וכרום, שיכולים להילחם בדיכאון ולהפוך את החיים שלכם להרבה יותר שמחים.

תת פעילות בבלוטת יותרת הכליה

כאשר גופכם סובל מאי ספיקה של בלוטת יותרת הכליה, הוא אינו מסוגל לייצר כמויות מספקות של הורמונים, שאחד מהם הוא

כמה מכם מתעוררים בבוקר אחרי מספר סביר של שעות שינה, אבל מרגישים עייפים ומתקשים לתפקד במהלך היום? בחלק מהמקרים עייפות כרונית עלולה להיות תוצר של אורח חיים ושגרה עמוסים, אך ייתכן שתחושת העייפות המתמדת שאתם חווים מרמזת גם על בעיה או מחלה הרבה יותר חמורה. אם אתם מרגישים מותשים במשך תקופה ארוכה כדאי שתבדקו אם הסיבה לכך היא אחת מהבעיות הבריאותיות הבאות...

אנמיה

תחושת עייפות מתמדת יכולה להיווצר ממגוון סיבות, אולם ברגע שתלוננו בפני הרופא המטפל על כך שאתם סובלים מעייפות, הדבר הראשון שהוא יעשה זה לבדוק אם אתם סובלים מאנמיה. הסיבה לכך, היא שזו הבדיקה הרפואית היחידה שיכולה לאשש או להפריך את המקור לעייפות כרונית. כאשר אתם לא צורכים ברזל בכמות מספקת, הדם שלכם לא מזרים מספיק חמצן והגוף שלכם נעשה עייף יותר ותשוש. בדיקת דם פשוטה יכולה לזהות את הבעיה ועל ידי צריכה של מזונות עשירים בברזל ובוויטמין C

(שמשפר את ספיגת הברזל בגוף), תוכלו לשפר את הרגשתם ולהתגבר על תחושת העייפות המתמדת שאתם חווים.

תסמין מוקדם לסוכרת

כשרמות הגלוקוז בדם שלכם גבוהות, זרימת הדם עלולה להיפגע והתאים לא יקבלו מספיק מרכיבים מזינים כמו חמצן, שמסייעים בהפקת האנרגיה בגוף. תזונה מאוזנת תוכל לעזור לכם לשמור על רמת הסוכר בדם, והפחתה בצריכה של משקאות אנרגיה, קפאין ומזונות אחרים שמעלים את רמות הגלוקוז, תמנע את תחושת העייפות שמגיעה ברגע שחלה ירידת סוכר

15.59x21.49	2/2	עמוד 44	עלייתו - השבועון לנגב	06/05/2016	53309932-4
החברה ליתר לחץ-T - 37570					

סובל מיתר לחץ דם ובישראל למעלה ממיליון וחצי בני אדם סובלים מהמחלה. יתר לחץ דם הינה אחת המחלות השכיחות בעולם ובכלל זה ישראל, ואחד הגורמים המובילים לתחלואה ותמותה בעולם.

מדידה אחת בשנה - זה מה שנדרש הציבור לעשות על מנת לעקוב אחרי לחץ הדם ולהיות מודע כי לחץ הדם התקין הוא עד 140/90 לקראת שבוע המודעות ללחץ דם יוצאים החברה הישראלית ליתר לחץ דם בשיתוף פעולה עם קופות החולים וחברות בתחום הבריאות בדיוק לצורך מימוש מטרה זו.

לאורך זמן, לחץ-דם גבוה מגביר את הסכנה לשבץ מוחי, התקף לב, אי-ספיקת לב, מפרצת בעורקים, נזק לכליות ואף עלול להיות קטלני.

סיבות רבות תורמות לעליית לחץ הדם. אחת מהסיבות היא הרקע הגנטי, אדם שאחד מהוריו סובל מיתר לחץ דם עלול גם הוא לסבול מכך. אך גם אורח חיים, תזונה לקויה משפיעים כמו גם עצם העובדה שהגיל הממוצע ותוחלת החיים בעולם עולה ומביאה לשכיחות הגבוהה של המחלה. פרופ' יהונתן שרעבי, מומחה ללחץ דם: בשקט ובלי שנרגיש, יכול הרוצח השקט להתפתח בגופנו ולהביא למצב מסוכן ולעיתים קטלני של יתר לחץ דם. אם לא נבדוק לא נוכל לדעת שיש לנו לחץ דם גבוה שהוא גורם מרכזי היום לתחלואה של לב, מוח וכליות. עד שאין שבץ מוחי או התקף לב אפילו לא נדע שאנחנו סובלים מיתר לחץ דם. למרבית האנשים הסובלים מיתר לחץ דם אין סימפטומים נלווים, אם כי יש אנשים הסובלים מכאבי ראש, סחרחורת, טשטוש והפרעות בשיווי המשקל על רקע זה. אם לא מטפלים ביתר לחץ הדם, הוא עלול לגרום לסיבוכים ואף למוות. זו הסיבה שהוא מכונה "הרוצח השקט" ולכן חשובה מדידה קבועה אחת לשנה".

במפרקים ובשרירים יופיע לאחר הסימנים האלה או יחד איתם. גם אנמיה ובעיה בתפקוד בלוטת התריס הם תסמינים נפוצים המרמזים על דלקת מפרקים, ולכן מומלץ לגשת לרופא לאבחון ולקבלת טיפול הולם.

דום נשימה בשינה

אם אתם מרגישים עייפים אחרי שהתעוררתם למרות שהלכתם לישון מוקדם, ייתכן כי אתם לוקים בתסמונת דום נשימה בשינה. כ-6% מהאוכלוסייה סובלים מתסמונת זו שמתבטאת בהפסקת הנשימה במהלך השינה, וכאשר היא חוזרת על עצמה עשרות פעמים במהלך הלילה, היא גורמת לירידה משמעותית באיכות השינה. דום נשימה יכול להיגרם מפגיעה במוח (נדיר יחסית) או מחסימה בדרכי האוויר בשל צניחת בסיס הלשון אשר מביאה לירידה ברמת החמצן. כאשר לגוף אין מספיק חמצן הוא גורם ליקיצה טבעית, ובמקרה של תסמונת דום נשימה בשינה, הבעיה הזו מתרחשת כמה עשרות פעמים במהלך הלילה (כ-60 פעמים) ובעצם פוגעת ברצף השינה ובאיכותה. התסמינים הנפוצים באים לידי ביטוי בנחירות, יקיצות קצרות במהלך השינה, פה יבש ותחושת עייפות מתמדת, והטיפול במחלה נעשה בעזרת מכשיר סינאפ שמזרים אוויר לאף, התקן דנטלי או ניתוח.

"הרוצח השקט"

מרגישים בריאים? נהדר! הרופאים בכל זאת ממליצים על בדיקה שנתית אחת לפחות כדי להינצל מ"הרוצח השקט" שבוע המודעות ליתר לחץ דם מזכיר לנו את המחלה שאיש לא רואה ולא מרגיש: "כ-30% מכלל האוכלוסייה הבוגרת סובלים מיתר לחץ דם ועלולים להתעורר עם שבץ" אחד מכל שלושה מבוגרים בעולם

עלולים לסבול ממחסור בוויטמין החשוב. רוב הובסון, תזונאי ובעל בלוג לאכילה נכונה ובריאה, מסביר כי וויטמין B חיוני לגופנו כדי להמיר את המזון שאנו אוכלים לאנרגיה. מחסור חמור בוויטמין B12 עלול להוביל למחלות אנמיות ולגרום לחולשה, עייפות, כאבי בטן ועלייה בלחץ הדם, ולכן מומלץ להעשיר את התזונה במוצרים מן החי כמו דגים ובשר או לחילופין לאכול מזונות שיספקו לכם אנרגיה וליטול תוספי מזון של הוויטמין.

תסמונת התשישות הכרונית

תשישות לא מוסברת, כאבי ראש וחוסר יכולת להתרכז, הם התסמינים הנפוצים לתסמונת התשישות הכרונית. אם תחושת העייפות נמשכת יותר מחצי שנה, מופיעה אחרי כל פעילות פשוטה שדורשת מכם מאמץ קטן ומשפיעה מאוד על התפקוד היומיומי שלכם, ייתכן שאתם סובלים מהבעיה הזו. הסיבה לתסמונת אינה ידועה ולכן גם הטיפול אינו חד משמעי, והדגש העיקרי בו הוא שינוי השגרה היומית, הקפדה על פעילות גופנית ושמירה על הרגלי שינה נכונים. כיוון שלא קיימות בדיקות שמאבחנות את התסמונת, הזיהוי שלה אצל הרופא ייעשה לרוב על ידי שלילת בעיות ומחלות אחרות בעלות תסמינים דומים, כמו זאבת או טרשת נפוצה

דלקת מפרקים שגרונתית

דלקת מפרקים שגרונתית מתרחשת כאשר תאי מערכת החיסון תוקפים רקמות ותאים בריאים בגוף, במקום לתקוף נגיפים ופולשים חיצוניים. מדובר במחלת חיסון עצמי כרונית רב מערכתית שפוגעת בעיקר במפרקים, גורמת להם להיהרס ומעוותת אותם. מחלות מסוג זה פוגעות בנשים בגיל הפריון ועלולות לגרום לתמותה, לכן חשוב לדעת כי עייפות, חום, חולשה וחוסר תאבון הם חלק מהסימנים הראשונים לדלקת, והכאב