

Ma zašto nam se toliko spava?

Otkrijte što vam tijelo želi signalizirati kada ste umorni. Razlozi umora najčešće su benigni, ali ako zijevanje i iscrpljenost izmiču kontroli, vrijeme je da posjetite liječnika

Uvijek ste iscrpljeni, a ne znate zašto? Osim već uobičajenih okidača umora poput dugotrajnog radnog vremena ili naglih temperaturnih promjena, vaše tijelo vam određenim simptomima nešto pokušava reći. Proljeće je već nemali broj puta 'optuživano' za nisku razinu energije djelomično i zbog toga jer upravo tada mnogi kreću u pripremanje tijela za ljetne mjesec.

Tako se umor povezuje i s reakcijom tijela nenaviknutog na fizičku aktivnost, no to ipak nije uvijek slučaj. Provjerite što se krije u srži problema i zašto već poznati razlozi možda ipak nisu krivci za vaš umor i slabost.

1. Osjećate se umorno kada ste aktivni, ali vam je bolje čim se odmorite

MOGUĆI RAZLOG: nedostatak tjelovježbe. Liječnici tvrde da redovito vježbanje podiže razinu energije.

AKO I DALJE... izgledate blijedo, ostajete bez daha već pri umjerenom naporu, povremeno imate blaže vrtoglavice ili ste u prvim tjednima trudnoće, možda ste anemični. Nedostatak željeza u organizmu posljedica je nedovoljne konzumacije lisnatog povrća, poput špinata i zelene salate, cjelovitih žitarica, mahunarki ili crvenog mesa.

VRIJEME JE DA POSJETITE LIJEČNIKA... ako uz te probleme imate suhu kožu, osjetljivi ste na hladnoću (iako je vrlo toplo) te ako ste dobili više od sedam kilograma u šest mjeseci unatoč tome što niste mijenjali životne navike. U tom biste slučaju mogli imati problema sa štitnjačom. Liječnici tvrde da su simptomi prilično uobičajeni, posebno ako je netko u obitelji imao sličnih tegoba.

2. Osjećate se umorno i nakon odmora, ali vam je bolje kad ste aktivni

MOGUĆI RAZLOG: trebali biste biti aktivniji. To ne podrazumijeva nužno odlazak u teretanu. Jednostavno brže hodajte na posao ili se penjite stepenicama umjesto da se vozite dizalom.

AKO I DALJE... debljate se ili mršavite, muči vas nesanica, često mijenjate raspoloženja, srž problema mogla bi biti blaža depresija. Liječnici tvrde da se svatko susretne s takvim teškoćama u jednom životnom razdoblju, a tjelovježba može biti jednako učinkovita kao i blaži antidepresivi.

VRIJEME JE DA POSJETITE LIJEČNIKA...

ako imate napade panike ili vas muče teške i mračne misli.

3. Osjećate se umorno, iscrpljeno i žedni ste dan nakon što ste bili aktivni

MOGUĆI RAZLOG: dehidrirali ste. Naše tijelo ne funkcionira bez vode. Pijete li je premalo ili u organizam unosite previše čaja, kave ili alkohola mogli biste osjećati glavobolju, mučninu ili umor.

AKO I DALJE... često kišete, curi vam nos ili suze oči, vjerojatno ste alergični na pelud. Alergija se može razviti u bilo kojoj dobi, posebno ako netko u obitelji također ima alergiju, ekcem ili astmu.

VRIJEME JE DA POSJETITE LIJEČNIKA... osjećate li bol u mišićima ili ste umorni dugo nakon preboljene gripe, jer virusna infekcija može biti okidač za sindrom umora. Taj problem muči svaku dvjestotu ženu, a liječnici mogu samo ublažiti simptome. Stoga se za vrijeme nakon preboljene infekcije dovoljno odmarajte, zdravo jedite i umjereno krećite.