چرا این قدر خسته‌ام؟!

در آستانه رسیدن بهار و شرایطی که در آن قرار داریم خستگی خودش را بیشتر از قبل نشان می‌دهد. در ادامه به بررسی این موضوع پرداختیم

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

این روزها که زمستان دارد جای خودش را به بهار می‌دهد شرایط جنگی باعث شده است خیلی‌ها خسته‌تر از آن باشند که حواس‌شان به آمدن فصل جدید باشد. این خستگی و کسالت البته دلایل سلامت هم دارند و درست زمانی ظاهر می‌شوند که روزها بلندتر می‌شوند و هوا آرام آرام بهتر می‌شود. روزهایی که فکر می‌کنید باید حال بهتری داشته باشید، نه این که خسته باشید اما دقیقا در همان روزها اوضاع به نظر برعکس است. این‌ها نشان‌دهنده بیماری نیست و دارد می‌گوید بدن‌تان دارد با فصل سازگار می‌شود. در ادامه دلایل کامل این خستگی بهاری را برایتان می‌گوییم.

نوسان آب‌وهوا و تغییرات بدن

تغییر از زمستان به بهار ممکن است نامحسوس به نظر برسد، اما سیستم بدن شما چند ماه است که در تنظیمات زمستانی کار می‌کند. تشخیص این موضوع می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی طبیعی است و چه زمانی ممکن است این وضعیت وقتی روزها در بهار شروع به طولانی‌تر شدن می‌کنند، بدن شما فورا تنظیم نمی‌شود. ساعت داخلی شما به مدت سه ماه به عصرهای تاریک‌تر و صبح‌های کندتر عادت کرده است. در طول این تنظیم، ممکن است در طول روز احساس خواب‌آلودگی، کمبود انرژی یا به اندازه معمول هوشیار نباشید. شبیه این است که بدن شما یک قدم از فصل عقب مانده است.

اختلال خواب؛ بازیگر مهم خستگی بدن

در طول زمستان، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که ساعات بیشتری می‌خوابند، اما این همیشه به این معنی نیست که آن‌ها خوب می‌خوابند. با کاهش نور روز، ریتم بدن شما تغییر می‌کند و خواب می‌تواند سبک‌تر و نامنظم‌تر شود. ممکن است زمان بیشتری را در رختخواب بگذرانید، اما همچنان احساس کنید که به طور کامل استراحت نکرده‌اید. سپس بهار از راه می‌رسد و زمان‌بندی دوباره تغییر می‌کند. خورشید زودتر طلوع می‌کند و دیرتر غروب می‌کند و آن نور اضافی در عصر می‌تواند به آرامی زمان خواب شما را به عقب بیندازد. حتی تغییرات کوچک ۳۰ دقیقه دیرتر به رختخواب رفتن یا کمی زودتر بیدار شدن می‌تواند در طول روزها و هفته‌ها ایجاد شود. قبل از این که متوجه شوید یا بدون این که متوجه شوید، دچار کمبود خواب می‌شوید.

کمبود ویتامین D

سطح ویتامین D معمولا در زمستان به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب کاهش می‌یابد. کمبود ویتامین D با خستگی، درد عضلانی، خلق و خوی بد و کاهش ایمنی بدن مرتبط است. در حالی که همه خستگی‌های فصلی به دلیل کمبود ویتامین D نیست، اما همچنان یک عامل مهم است، به‌ویژه در افرادی که زمان کمی را در فضای باز می‌گذرانند یا محدودیت‌های غذایی دارند.

قدم‌های عملی برای بازگشت انرژی

برای تطبیق بهتر و زودتر با فصل بهار راهکارهایی وجود دارد که شما می‌توانید با به کار بستن آن‌ها از خستگی و آشفتگی در زمان تغییر فصل نجات پیدا کنید. تنظیمات کوچک و مداوم در طول تغییرات فصلی بیشترین تأثیر را دارند. حتی در آخر هفته‌ها، زمان خواب و بیداری منظمی را هدف قرار دهید. برای تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی، میزان قرارگیری در معرض نور صبحگاهی را افزایش دهید. با افزایش دما، آب بدن خود را حفظ کنید. فعالیت بدنی را به تدریج از سر بگیرید و قبل از تمرینات شدید، پیاده‌روی و انعطاف‌پذیری را در اولویت قرار دهید. وعده‌های غذایی متعادل با پروتئین و ریزمغذی‌های کافی، متابولیسم انرژی و بازیابی را پشتیبانی می‌کنند.

فوت و فن

ترفندهای ضدعفونی کردن آب در شرایط اضطراری

امن‌ترین و سریع‌ترین روش برای ضدعفونی کردن آب در شرایط اضطراری که احتمال آلودگی شیمیایی یا میکروبی وجود دارد، جوشاندن است، در این روش آب باید حداقل به مدت ۵ دقیقه جوشانده شود این روش موثرترین راه برای از بین بردن پاتوژن‌های میکروبی است. در صورت عدم دسترسی به گاز و آتش برای جوشاندن آب، استفاده از قرص و یا پودر کلر آب توصیه می‌شود این روش برای آلودگی میکروبی عالی است، اما در برابر برخی آلاینده‌های شیمیایی یا سموم کارایی ندارد. می‌دانیم که قطع برق طولانی مدت مهم‌ترین تهدید برای ذخایر غذایی فاسدشدنی است. به همین دلیل در صورت قطع برق، دمای مواد غذایی به سرعت افزایش می‌یابد و وارد محدوده «خطر دمایی»، یعنی ۵ تا ۶۵ درجه سانتی‌گراد می‌شود که رشد باکتری‌ها را تسریع می‌کند. اگر دما کمتر از ۴ درجه باقی بماند محصولات لبنی، شیر، ماست، خامه، گوشت‌های پخته یا خام، مرغ، ماهی و غذاهای حاوی تخم زودتر از بقیه مواد فاسد می‌شوند. در چنین شرایطی استفاده از غذاهای کنسرو شده که باز نشده و تاریخ انقضا دارد، غذاهای خشک و فراوری مانند نان و غلات، مواد غذایی با قند بالا که نیاز به یخچال ندارد مانند شیره انگور توصیه می‌شود. هر ماده غذایی که بعد از پخت در شرایط محیط نگهداری شود احتمال فاسد شدن و مسمومیت دارد و باید دور ریخته شود حتی اگر ظاهر و بوی آن طبیعی باشد لذا توصیه می‌شود غذا به اندازه مصرف پخته شود. همچنین علایم اولیه و هشداردهنده مسمومیت نباید نادیده گرفته شوند. در این راستا می‌توان اسهال خونی یا استفراغ مکرر و شدید، تب بالای ۳۸.۵ درجه سانتی‌گراد، علایم کم‌آبی شدید، خشکی شدید دهان و پوست، تاری دید، دوبینی، مشکل در بلع یا صحبت کردن و... اشاره کرد.

بیشتر بدانیم

چیزهایی مهمی که درباره شانه یخ‌زده باید بدانید

شانه یخ‌زده وضعیتی است که در آن مفصل شانه، دردناک و سفت می‌شود و دامنه حرکتی آن به شدت کاهش می‌یابد که اغلب بدون علت مشخص اولیه رخ می‌دهد، اما می‌تواند به علت آسیب یا ضربه به شانه، بی‌حرکتی طولانی مدت و... باشد. همچنین افراد مبتلا به دیابت، تیروئید، بیماری‌های قلبی و عروقی، پارکینسون در معرض ابتلا به این مشکل قرار دارند.

واقعا پای سرما در میان است؟

سرما یا قرار گرفتن در معرض هوای سرد، به طور مستقیم علت ایجاد شانه یخ‌زده نیست. زیرا شانه یخ‌زده یک مشکل التهابی در کپسول مفصلی است و بی‌تحرکی یا التهاب درونی مفصل عامل بروز آن است. با این حال، ممکن است در هوای خیلی سرد، افراد کمتر فعال باشند یا عضلات‌شان سفت‌تر شود و این کاهش فعالیت یا احساس سفتی بیشتر عضلات در سرما، می‌تواند به طور غیرمستقیم باعث شود که فرد حرکات شانه خود را کمتر انجام دهد و اگر مستعد شانه یخ‌زده باشد، این وضعیت برایش ایجاد شود یا روند بهبودی کندتر گردد.

رژیم غذایی ضدالتهاب | این رژیم غذایی شامل مصرف چربی‌های سالم، ماهی‌های چرب، گردو، تخم کتان که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ با خاصیت ضدالتهابی قوی است به کاهش التهاب در مفاصل کمک می‌کند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مانند توت‌ها، سیب، سبزیجات برگ‌دار تیره و فلفل دلمه‌ای می‌توانند التهاب را کاهش دهند. زردچوبه، زنجبیل و سیر خواص ضدالتهابی قوی دارند و در کاهش درد و التهاب مفاصل مفیدند.

تدابیر و درمان‌های خانگی شانه یخ‌زده | این توصیه‌ها در مراحل اولیه یا به‌عنوان کمک درمان مؤثر هستند. گرم نگهداشتن شانه، پرهیز از باد سرد بعد از حمام و استفاده از شال یا لباس گرم توصیه می‌شود. سعی کنید کارهای منزل را تقسیم کنید. از یک دست به‌طور مداوم استفاده نکنید. بین کارها استراحت‌های کوتاه داشته باشید. حرکات ملایم، تدریجی و بدون درد به شانه بدهید.

داده تصویری

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی –اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی –اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی –اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد – از طرف مهدی خالقی – معاونت

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی –اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
[illegible]
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد – از طرف مهدی خالقی معاونت