

Penyebab Kelelahan dan Mengantuk, Serta Mengatasinya

[Selasa, 26 Juli 2011 20:28:20 Oleh : admin]



Anda merasa sering lelah, ngantuk dan tak bersemangat? Mengapa dan apa cara untuk mengatasinya?

1. Tak Cukup Tidur

Mungkin akan tampak jelas jika anda tidur tidak cukup. Hal ini akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan kesehatan anda. Orang dewasa seharusnya tidur tujuh hingga delapan jam setiap malamnya.

Cara mengatasi: Buatlah tidur anda menjadi sebuah prioritas dan tetapkanlah jadwal yang teratur. Jangan menggunakan laptop, telepon genggam dan PDA di ruang tidur anda. Jika anda masih tetap memiliki masalah, konsultasikan ke dokter anda. Anda mungkin memiliki masalah gangguan tidur.

2. Gangguan tidur akibat gangguan pernafasan

Beberapa orang berpikir bahwa mereka telah tidur cukup, tetapi mengalami gangguan tidur akibat gangguan pernafasan. Gangguan ini menyebabkan pernafasan anda berhenti secara singkat dalam waktu yang berkala sepanjang malam. Setiap interupsi yang terjadi membangunkan anda, tetapi anda tidak menyadarinya. Hasilnya: Anda akan merasa kurang tidur meskipun anda telah melewati delapan jam di tempat tidur

Cara mengatasinya: Kurangi berat badan anda jika anda mengalami masalah kegemukan, berhenti merokok, dan tidur dengan alat CPAP yang membantu menjaga saluran pernafasan tetap terbuka pada waktu malam.

3. Makan tidak cukup

Makan terlalu sedikit juga akan menyebabkan kelelahan, tetapi makan makanan yang salah juga dapat menyebabkan masalah. Makan makanan diet yang seimbang akan membantu gula darah anda pada tingkat yang normal dan mencegah perasaan lesu ketika gula darah anda turun.

Cara mengatasinya: Selalu sarapan dan cobalah untuk memasukkan protein dan karbohidrat kompleks di setiap makan anda. Sebagai contohnya, makan telur dengan roti gandum. Juga makan makanan dan makanan ringan sepanjang hari untuk mempertahankan energi dalam tubuh anda.

4. Anemia (Penyakit susah tidur)

Anemia adalah penyebab utama kelelahan pada wanita. Kehilangan darah menstruasi dapat menyebabkan kurangnya zat besi dalam tubuh, sehingga akan membahayakan. Sel darah merah diperlukan karena membawa oksigen ke dalam jaringan tubuh dan organ anda.

Cara mengatasinya: Untuk anemia akibat kekurangan zat besi, makanlah suplemen zat besi dan makan makanan yang mengandung zat besi seperti, daging tanpa lemak, hati, kerang, kacang-kacangan dan sereal yang diperkaya, dapat membantu.

5. depresi

Anda mungkin berpikir depresi adalah gangguan emosional, tetapi depresi juga akan memberikan kontribusi pada banyak gangguan fisik. Kelelahan, sakit kepala, dan kehilangan nafsu makan merupakan beberapa gejala yang paling umum. Jika anda merasa lelah, dan "merasa putus asa" lebih dari beberapa minggu, pergilah ke dokter.

Cara mengatasinya: Depresi harus diobati dengan cara psikoterapi dan juga dengan pengobatan.

6. Hypothyroidism

Kelenjar Tiroid adalah kelenjar kecil di pangkal leher anda. Kelenjar tersebut mengontrol metabolisme anda, kecepatan dimana tubuh anda merubah makanan menjadi energi. Ketika kelenjar kurang aktif dan metabolisme terlalu rendah, anda akan merasa lesu dan berat badan anda bertambah

Cara mengatasinya: Jika test darah anda menunjukkan hormon tiroid anda rendah, hormon sintetis dapat membantu anda meningkatkan kecepatan metabolisme anda.

7. Kelebihan Kafein

Kafein dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi dalam dosis yang tepat. Tetapi dosis yang berlebihan dapat meningkatkan detak jantung, tekanan darah dan perasaan cemas. Penelitian menunjukkan bahwa terlalu banyak kafein dapat menyebabkan kelelahan pada beberapa orang.

Cara mengatasinya: Kurangi minum kopi, gula, coklat, minuman ringan, dan juga obat-obatan yang mengandung kafein. Menghentikan secara tiba-tiba dapat menyebabkan berkurangnya kafein dan perasaan lebih lelah.

8. Infeksi Saluran Kencing (ISK)

Jika anda memiliki masalah ISK (Infeksi Saluran Kencing), anda mungkin sering merasakan kesakitan seperti terbakar dan juga perasaan sesak. Tetapi infeksi tidak selalu menunjukkan gejala-gejala seperti tersebut. Dalam beberapa kasus, ditunjukkan dalam gejala kelelahan. Test urin dapat menunjukkan apakah anda memiliki masalah Infeksi Saluran Kencing atau tidak

Cara mengatasinya: Antibiotik dapat menyembuhkan ISK, dan gejala kelelahan segera akan hilang dalam waktu seminggu.

9. diabetes

Pada orang yang memiliki masalah diabetes, kadar gula tinggi tetap berada dalam darah, yang seharusnya

masuk ke dalam sel sel tubuh, dimana gula tersebut diubah menjadi energi. Hasilnya tubuh akan merasa kurang energy meskipun telah makan cukup. Jika anda memiliki gejala kelelahan yang terus menerus dan tidak dapat dijelaskan, konsultasikan pada dokter anda apakah anda perlu mengecek diabetes atau tidak.

Cara mengatasinya: Pengobatan untuk diabetes akan mempengaruhi gaya hidup anda, seperti diet dan olah raga, terapi insulin dan juga pengobatan untuk membantu tubuh anda memproses gula dalam darah anda.

10. dehidrasi

Kelelahan pada tubuh anda dapat juga merupakan tanda tanda dehidrasi. Apapun yang anda kerjakan, apakah kerja di luar ruangan maupun duduk di kantor, tubuh anda memerlukan air untuk dapat bekerja dengan baik dan juga menjaga suhu tubuh. Jika anda haus, tandanya anda telah mengalami dehidrasi.

Cara mengatasinya: Minumlah air sepanjang hari hingga urin anda berwarna jernih. Minumlah setidaknya dua gelas air atau lebih sebelum anda melakukan aktifitas fisik. Kemudian, minumlah seteguk seteguk sepanjang aktifitas anda dan setelahnya minumlah dua gelas lagi.

11. Penyakit Jantung

Ketika rasa kelelahan menyerang sepanjang aktifitas harian anda, seperti ketika anda sedang membersihkan rumah atau taman, ini merupakan tanda-tanda bahwa jantung anda tidak bekerja dengan baik. Jika anda mulai merasakan kesulitan untuk menjalankan aktifitas anda yang sebelumnya tidak ada masalah sama sekali, segera konsultasikan ke dokter anda apakah ada kemungkinan mengidap penyakit jantung.

Cara mengatasinya: Ubahlah gaya hidup anda, berobatlah selain itu prosedur terapi juga dapat mengontrol penyakit jantung dan mengembalikan energi anda.

12. Gangguan Tidur akibat Kerja Shift

Kerja di malam hari atau shift yang bergantian dapat mengganggu jam internal tubuh anda. Anda mungkin akan merasa lelah ketika anda baru bangun. dan anda mungkin akan mengalami kesulitan untuk tidur di siang hari.

Cara mengatasinya: Kurangi cahaya masuk ke dalam kamar anda ketika anda akan tidur. Usahakan ruang gelap, sunyi dan juga dingin. Jika anda masih merasa sulit tidur, konsultasikan pada dokter anda. Suplemen dan obat-obatan mungkin akan membantu.

13. Alergi Makanan

Beberapa dokter percaya bahwa alergi makanan yang tersembunyi dapat membuat anda mengantuk. Jika rasa lelah anda semakin menjadi jadi setelah makan, tubuh anda mungkin tidak mampu mentoleransi makanan yang anda makan – dimana makanan tersebut tidak menyebabkan gatal gatal hanya menyebabkan kelelahan pada tubuh anda.

Cara mengatasinya: Cobalah untuk mengurangi makanan tersebut dan lihatlah apakah dapat mengurangi kelelahan pada tubuh anda. Anda juga dapat meminta dokter anda untuk memeriksa.