



هل تعاني من نقص الطاقة ؟

أعراض نقص الطاقة :

طاقة أجسامنا أو قدرتنا على القيام بالأنشطة اليومية ليست شيئاً ثابتاً بل متغيراً من حين لآخر.. فقد تأتي أوقات نشعر خلالها بتوافر الطاقة.. وقد تأتي أوقات أخرى نعانى خلالها من نقص الطاقة .

وفى هذه الحالة الثانية (نقص الطاقة) عادة ما تتأثر الطاقة على ثلاثة مستويات وهى: طاقتنا العضوية أو الحركية.. وطاقتنا الذهنية أو قدرتنا على الاستيعاب والتركيز.. وطاقتنا الجنسية.

وهذا التدنى فى مستوى الطاقة تختلف درجاته فقد يكون بسيطاً أو متوسطاً أو شديداً .

وتظهر أعراض نقص الطاقة فى الصور التالية .. فإذا كنت تعاني من كل أو أغلب هذه الأعراض فأنت تعاني إذن من نقص شديد بالطاقة.

الطاقة العضوية :

- زيادة الحاجة للنوم .. أو الرغبة فى ملازمة الفراش لوقت طويل عن المعتاد .
- عدم الرغبة فى قضاء أمسيات خارج المنزل بعد العودة من العمل .
- إهمال القيام بأنشطة معتادة مثل تنظيم المنزل .
- الجلوس أمام التلفاز لفترات طويلة على غير المعتاد .

الطاقة الذهنية :

- وجود صعوبة فى التركيز لما يقال .
- وجود صعوبة فى تذكر الأشياء .
- عدم الميل لتعلم أشياء جديدة أو ممارسة مهارات جديدة .

- الخضوع للروتين وعدم الرغبة فى الخلق والتجديد والإبداع.
 - ضعف القدرة على مواجهة الأزمات والتوصل لحلول جديدة.
- الطاقة الجنسية :**

- إهمال المبادرة إلى الجنس لعدة أسابيع .
- ضعف الاستمتاع بالمداعبات الجنسية .
- القيام بالممارسة الجنسية بدافع روتينى أكثر منه دافع حقيقى.
- الوصول إلى قمة الإثارة الجنسية بصعوبة.
- غياب الأفكار الجنسية عن الحياة اليومية.

لماذا نشعر بالتعب ونقص الطاقة ؟

الأسباب الشائعة :

إنه ليس من المتوقع لغالبية الناس الاحتفاظ بمستوى مرتفع من الطاقة والإقبال على العمل والإنجاز على الدوام.. فقد تأتى أوقات تختل خلالها طاقتنا ونصبح كأننا فى حاجة لمن يدفعنا للعمل وتلبية حاجتنا .

فى هذه الحالات يكون هناك عادة أسباب يمكن علاجها وتصحيحها دون حاجة لعلاج طبي .. وهذه مثل: الإحساس بالضيق أو المشاعر السلبية عموماً كالتوتر، أو الإحباط، أو الاكتئاب العابر... أو المعاناة من الأرق ونقص النوم.. أو إهمال الناحية الغذائية أو التغذية غير الصحيحة.. أو غياب الأنشطة الرياضية أو الترفيهية.

دعنا نوضح تأثير بعض هذه العوامل ودرجة انتشارها .

التوتر والإحباطات:

إن التوتر أو الضيق النفسى فى حد ذاته كفىل بانتقاص طاقتنا الداخلية لأن فترات التوتر تلقى عبئاً على الغدة الكظرية .. وتُضعف من مناعتنا وحيويتنا .. بل إنها كذلك تستهلك جزءاً كبيراً من فيتامينات (ب) بأجسامنا مما يعرضنا لنقص بها .. وتزيد كذلك من حاجتنا لمضادات الأكسدة من الفيتامينات والمعادن الأخرى مثل فيتامين (ج) ، وفيتامين (هـ) وبيتا كاروتين، ومعدن السيلينيوم.

بل إن بعض الناس يمرضون بالفعل أو تزيد قابليتهم للعدوى خلال فترات التوتر والضغط النفسية .

كما أن الإحساس بتدنى الحالة المزاجية أو الاكتئاب كفيلا باستنزاف طاقتنا الجسمية ، والدهنية، والجنسية .

وفى هذه الحالات تبرز أهمية الوسائل والتدريبات المدعمة للطاقة مثل ممارسة الاسترخاء والتأمل واليوجا وجلسات التدليك إلى آخره .

كما أن ضمان الحصول على قدر كافٍ من النوم ضرورة هامة فى هذه الحالات .

إهمال أو سوء التغذية :

إذا كنت تأكل كمية طعام غير كافية أو إذا كنت تختار نوعيات غير صحية أو مناسبة من الغذاء فإنه من المتوقع أن تعاني من نقص الطاقة والتعب السريع .

ومن الأسباب الغذائية الشائعة لنقص الطاقة إهمال تناول وجبة الإفطار أو اختيار مكوناتها من الأغذية السكرية أو الغنية بالدهون مثل الحلويات والجاتوهات، والكيك وغير ذلك .. لأن هذه النوعيات تحرق بسرعة ويُستهلك الجلوكوز الناتج عنها بسرعة ولذا فإنه مع اقتراب فترة الظهيرة يبدأ مستوى الجلوكوز بالدم فى الهبوط .

أما الوجبات الغنية بالألياف أو الكربوهيدرات المعقدة فإنها تهضم وتمتص ببطء، ولذا فإن الجلوكوز الناتج عنها يستهلك ببطء ويظل بذلك مستواه بالدم كافيًا لفترة طويلة لشحن الجسم بالطاقة .. وهذه الكربوهيدرات المعقدة مثل الموجودة فى طبق الفول، أو طبق البليلة، أو طبق العصائد .

الاكتئاب الموسمي:

ومن أسباب نقص الطاقة الشائعة وخاصة فى دول الغرب نقص الضوء أو غياب الشمس فى شهور الشتاء .

فنقص الضوء يحفز على حدوث نوع من الاكتئاب مصحوب بنقص الطاقة والنشاط وهو الاكتئاب الموسمي (Seasonal Affective Disorder = SAD) .

وقد أصبح من الممكن علاج هذه الحالة بصناديق الضوء (Light Box) والتي تمد المكتئب بجرعات من الضوء مشابهة لضوء الشمس.

الأسباب المرضية لنقص الطاقة والتعب السريع :

بالإضافة للأسباب السابقة المؤقتة لنقص الطاقة فإن هناك أسباباً أخرى ترتبط بخلل ما بالجسم.. وفى هذه الحالة تطول مدة المعاناة من التعب السريع ويحتاج الأمر لتقديم علاجات طبية لمحاولة التغلب على السبب الموجود وذلك بمعرفة الطبيب.

من أبرز هذه الأسباب ما يلى :

● ضعف نشاط الغدة الدرقية : هذه المشكلة تظهر أكثر بين النساء بالنسبة للرجال .. حيث تعاني السيدة من نقص واضح بالطاقة والنشاط .. وزيادة فى الوزن .. وإمساك (لنقص الطاقة الداخلية) .. وبطء فى ضربات القلب .. وفى حالات متقدمة تعاني من ثقل فى خروج الكلام .. ومن إحساس واضح بالبرودة واصفرار بالجلد .

إن الغدة الدرقية تسيطر على عمليات التمثيل الغذائى وإنتاج الطاقة من الطعام الذى نأكله .. ولذا فإنها عندما تصاب بضعف فى النشاط مصحوب بالتالى بانخفاض إفراز هرموناتها فإن معدل عملية التمثيل الغذائى ينخفض ويعانى الجسم من نقص الطاقة .

وهذه الحالة يمكن الكشف عنها باختبار مستوى هرمونات هذه الغدة وفى حالة وجود نقص بها يتم تعويض ذلك بتقديم هرمونات اصطناعية .

● الأنيميا (فقر الدم): الأنيميا تعنى نقص كمية الهيموجلوبين أو عدد خلايا الدم الحمراء .. وفى هذه الحالة لا يقوم الدم بحمل كمية كافية من الأكسجين للخلايا للقيام بعملية الاحتراق وتوليد الطاقة .

وتعتبر الأنيميا الناتجة عن نقص الحديد هى أكثر الأنواع شيوعاً ، وتنتشر بصفة خاصة بين الفتيات والسيدات بسبب الفقد الشهري لكمية من الدم من خلال الإحاضة وهناك من الأعراض الأخرى للأنيميا :

- شحوب الوجه .
- النهجان السريع مع بذل أى مجهود .

- زيادة سرعة ضربات القلب.
- زيادة معدل سقوط الشعر.
- ضعف الأطراف.

ويكون الكشف عن الأنيميا باختبار الدم لمعرفة قيمة الهيموجلوبين وخلايا الدم الحمراء ويكون العلاج بتقديم المعذيات التي تساهم فى بناء خلايا الدم وأهمها الحديد وحمض الفوليك.

ولاشك أن الاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن يعد ضرورة أساسية إلى جانب تقديم هذه المعذيات فى صورة مستحضرات طبية. فيجب توفير الأغذية الغنية بالحديد وحمض الفوليك وكذلك فيتامين (ج) الذى يساعد الجسم فى امتصاص الحديد وزيادة الاستفادة به.. كما سيتضح.

● **الاكتئاب :** من أبرز أعراض الاكتئاب نقص الطاقة العضوية ونقص الطاقة الجنسية ولذا يعانى المكتئب من:

- ضعف النشاط الجنسى أو ضعف الانتصاب.
- كثرة تأنيب النفس .
- ضعف الشهية للطعام (أو زيادتها).
- ضعف الاستمتاع بما كان ممتعاً من قبل كالتحدث إلى الأصدقاء .

إن كثيراً من الناس يمرون بحالات اكتئاب عابرة لا تحتاج إلى علاج طبي.. لكن هناك حالات أخرى يكمن وراء حدوثها خلل بإفراز الموصلات العصبية بالمخ ويطول بقاؤها لفترات طويلة.. وهذه الحالات تحتاج لاستشارة طبية لتقديم عقاقير مضادة للاكتئاب.

أمراض عضوية تؤدي لنقص الطاقة :

إن أغلب الأمراض العضوية تؤثر على نشاط وطاقة المريض وتجعله أكثر قابلية للتعب السريع.. ولذا فإن علاج مشكلة التعب ونقص الطاقة فى هذه الحالات يعتمد على تصحيح أو علاج الخلل العضوى الموجود وهذه الأمراض مثل:

- الأمراض المزمنة غير الخاضعة لسيطرة كافية مثل مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وهبوط القلب.

- الأمراض الروماتيزمية المؤثرة على الحركة مثل مرض الروماتويد ومرض الذئبة الحمراء.
- الأمراض المعدية مثل مرض الدرن.
- الأمراض السرطانية .
- كما تتسبب الأعراض الجانبية لبعض العقاقير فى حالة من التعب ونقص الطاقة .

التعب بدون مبرر ولا سبب واضح)

متلازمة التعب المزمن :

كما ذكرنا، فإن بعض حالات التعب تكون ناتجة عن توتر ، أو نقص فى النوم، أو إهمال فى التغذية .. وبعض الحالات الأخرى تكون مرتبطة بمرض ما ينهك الجسم ويسلبه طاقته.

ولكن فى الحقيقة أن هناك بعض حالات من التعب المستمر أو شبه المزمن أو المزمن لا يوجد وراءها سبب واضح . إن مثل هذه الحالات التى زادت إلى حد ما فى الآونة الأخيرة أطلق عليها الباحثون تسمية متلازمة التعب المزمن (Chronic Fatigue Syndrome) .

وعادة ما يصاحب هذا التعب المزمن شكاوى أخرى مبهمه غير واضحة السبب أيضاً كالصداع، وعسر الهضم، ونزلات البرد المتكررة.

إن أبحاث الأطباء حول هذه الحالة جاءت بأسباب كثيرة محتملة يرتبط بعضها بنقص مغذيات معينة (كما سيتضح) .. وهناك آخرون يعتقدون أن السبب يكمن فى حدوث عدوى فيروسية كآمنة بالجسم بنوع من الفيروسات يسمى Epstein-Barr Virus .. فهذه العدوى تؤثر على الجهاز المناعى وتضعف من فاعليته .. ولذلك فإن هذه العدوى تضعف من حيوية الجسم وتزيد من قابليته للعدوى المتكررة كنزلات البرد .

وعموماً فإن زيادة الاهتمام بالجانب الغذائى لمقاومة نقص الطاقة وتقديم الأعشاب المناسبة والعلاجات الأخرى (كما سيتضح) يساعد فى اجتياز هذه المشكلة.