

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Dostour
DATE:	04-May-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	230,000
TITLE :	5 medical reasons for chronic tiredness and exhaustion...ge to know them
PAGE:	Back Page
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Islam Gamal

٥ أسباب طبية تسبب الإرهاق والتعب المستمر.. تعرف عليها

كتب - إسلام جمال:

كثيراً ما نشعر بالإرهاق والتعب المستمر، خصوصاً في أوقات العمل، ولعل أبرز أسبابه قلة النوم، والاضطراب وقلة النشاط البدني والأثار الجانبية للأدوية أو اتباع نظام غذائي غير صحي، ولكن يوجد أسباب طبية أخرى يغفل عنها كثيرون، وهي:

- ١- فقر الدم: «فقر الدم، أو كما يطلق عليه بالانيميا، هو انخفاض نسبة الهيموجلوبين في الدم. حيث تعتبر المادة المسؤولة عن حمل الأكسجين، وينقصها ينقص الأكسجين في الجسم، ما يسبب
- ٢- الغدة الدرقية: تساعد الغدة الدرقية على تنظيم عملية التمثيل الغذائي، فهي التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لمواصلة اليوم بشكل جيد، فقصور وظائف الغدة الدرقية، يؤدي إلى الشعور بالإرهاق المستمر.
- ٣- فيبروميالغيا: مرض شائع يصيب النساء أكثر من الرجال، فهو عبارة عن ألم في العضلات والعظام، يوصفها الأطباء باضطراب في العضلات والمفاصل والأنسجة الليفية، ويرافق هذا التعب الشعور
- ٤- مرض «السكري»: يعتبر التعب والإرهاق المستمر أحد أعراض مرض «السكري»، فالتغيرات المستمرة في منسوب السكر بالدم، تفقد الإنسان الكثير من الطاقة وتجعله أكثر إرهاقاً ومتعباً باستمرار.
- ٥- التصلب العصبي: التصلب المتعدد أو المعروف باسم مرض «التصلب العصبي المتعدد»، هو أحد أمراض المناعة الذاتية التي تؤثر على الجهاز العصبي، فمن أعراضه: حسية ذكرت «جمعية التصلب المتعدد الوطنية، الإرهاق والتعب المستمر.