



"Najčešći prigovor koji čujem od mojih pacijenata, iz dana u dan je umor", kaže kardiolog **Nieca Goldberg**

, MD, direktor NYU Medical Center Women's Heart Program i izvanredni profesor na NYU School of medicine. Ako si priuštite zdravog 7 do 8 sati sna noću, a još uvijek ste umorni, vrijeme je za otkrivanje razloga umora. "Ako vaš umor ne prolazi više od mjesec dana, a ne postoji objašnjenje za njega, posjetite svog liječnika," kaže Goldberg.

Iako ponekad umor može biti znak neke ozbiljne bolesti, stručnjaci kažu da je najčešće uzrokovan manjim problemima koji se relativno lako mogu popraviti. Da bismo vam pomogli da prestanete zijevati, donosimo 7 skrivenih uzroka umora - potencijalnih zdravstvenih problema, o kojima biste trebali porazgovarati sa svojim liječnikom.

### 1. Anemija

"Ako imate obilate i teške menstrualne cikluse, fibroidan tumor ili polipe uterusa, ili ste nedavno rodili, gubitak krvi može prouzročiti anemiju - vodeći uzrok umora u žena» navodi dr. Amaru. Problem se javlja jer krvarenje dovodi do nedostatka hemoglobina, željezom bogatog crvenog proteina krvnih stanica koji nosi kisik iz pluća u ostale dijelove tijela. Kada tkiva i organi nemaju dovoljno kisika, rezultat je umor.

Ostali uzroci anemija su unutarnje krvarenje, ili nedostatak folne kiseline i vitamin B12. Anemija može također biti uzrokovana kroničnim bolestima kao što su bolesti bubrega. Simptomi su vrtoglavica, osjećaj hladnoće, i razdražljivost.

Kako biste potvrdili dijagnozu anemije, potrebno je testirati krv. Liječenje se sastoji od nadomjestaka željeza kao i dodatka željezom bogatih namirnica kao što su špinat, brokula i crvenog mesa u svoj način ishrane.

Dobra vijest: uz učinkovit tretman, umor bi trebao nestati u trideset dana ili manje.

### 2. Neaktivna štitnjače (hipotireoza)

Ako ste obično spori, pa čak i malo depresivni, kaže Goldberg, problem može biti usporena štitnjača, također poznat kao hipotireoza. Štitnjače je mala žlijezda u obliku leptira koja se nalazi u podnožju vrata i kontrolira vaš metabolizam, brzinu kojom tijelo djeluje.

"Mislim da je nedijagnosticiran poremećaj štitnjače jedan od glavnih ženskih zdravstvenih

problema u ovoj zemlji." kaže Goldberg.

Prema američkoj zakladi za štitnjaču, među ženama do 60 godina oko 17% će imati poremećaj štitnjače, a većina ih ne zna. Najčešći uzrok je autoimuni poremećaj poznat kao Hashimotov tiroiditis. Ovo stanje uzrokuje da tijelo uništava stanice odgovorne za proizvodnju tiroxin i drugih hormona štitnjače. Rezultat je hipotireoza, ili usporen metabolizam.

Krvni testovi poznati kao T3 i T4 otkriti će razinu hormona štitnjače. Ako su razine hormona niske, sintetički hormoni će ih normalizirati i dovesti do boljeg osjećaja i bržeg funkcioniranja.

### **3. Nedijagnosticirana infekcija mokraćnog sustava (UTI)**

Iako većina žena povezuje infekciju mokraćnog trakta sa simptomima kao što su pečenje ili učestalo mokrenje, u nekim slučajevima umor može biti jedini simptom.

U većini slučajeva, UTI je uzrokovana bakterijom u mokraćnom sustavu, često rezultat nepravilne higijene (brisanje u obrnutom smjeru-od anusa prema vagini, na primjer). Snošaj može povećati rizik jer može gurnuti bakteriju iz vagine u uretru.

Ako vaš liječnik sumnja na mokraćnu upalu, poslat će urin na analizu. Liječenje je brzo i jednostavno, i obično uključuje oralni antibiotik. Simptomi se povuku u roku od tjedan dana ili manje. Ako se simptomi vrate, upala je kronična. U tom slučaju, razgovarajte sa svojim liječnikom o preventivnoj skrbi, uključujući nisku dozu antibiotika

### **4. Preopterećenje kofeinom**

Mnogi od nas piju kavu ili kola-pića za brzo podizanje energije, ali za neke žene, kofein može imati suprotno djelovanje.

U članku objavljenom u časopisu US Pharmacist autor Stephen W. Molite, izvještava da je kofein stimulans, ali ako se uzima previše, ne djeluje na taj način.

U nekih pacijenata zloupotreba kofeina rezultira umorom. Ako mislite da jednostavno treba više kofeina da podignete energiju, to nije slučaj.

Rješenje: eliminirajte kofein što je više moguće. To ne znači samo bez kave nego i bez čokolade, čaja, gaziranih pića, pa čak i nekih lijekova koji sadrže kofein.

### **5. Alergije na hranu**

Iako nam hrana treba dati energiju, neki liječnici vjeruju da skrivene alergije na hranu mogu učiniti suprotno. Prema Rudy Rivera, MD, autoru knjige "Vaša skrivena alergija na hranu čine vas masnim", čak i blaga netolerancija hrane može ostaviti osjećaj pospanosti. Jedete li takvu hranu dovoljno dugo, mogli biste se osjećati stalno iscrpljenim.

"Umor može biti rani znak upozorenja netolerancije hrane", kaže dr. Rivera.

Ako sumnjate da je nepodnošenje hrane uzrok većeg zijevanja, počnite s eliminacijom namirnica koje uzrokuju da spavate 10 do 30 minuta nakon što ste ih pojeli. Također možete razgovarati sa svojim liječnikom o testu na alergiju na hranu ili isprobati kućni test kao što je ALCAT - koji će vam pomoći identificirati neadekvatnu hranu.

## 6. Apnea u snu

Ako ne dobivate dovoljno sna, postajete umorni. Ali što ako ne znate da ne spavate dovoljno? To je često slučaj s stanjem nazvanim apneja za vrijeme spavanja - poremećaj koji uzrokuje da se momentalno zaustavi disanje u snu, često više puta tijekom noći. Svaki put kad prestane disanje, razbudite se dovoljno dugo da poremetite vaš ciklus spavanja, obično bez da ste svjesni toga. Prema Goldbergu, apneja za vrijeme spavanja, uzrokovana od strane opstrukcije gornjih dišnih putova, često se pojavljuje u ljudi koji su pretile težine. Hrkanje je često znak apneja za vrijeme spavanja. Dijagnoza zahtijeva posjet laboratoriju za spavanje, ili liječnika specijaliziranog za apneju.

Ako imate apneju, liječnik će preporučiti promjenu načina života, uključujući gubitak težine i prestanak pušenja. Medicinski tretman uključuje uređaje koji drže zračne puteve otvorene dok spavamo. U ekstremnim slučajevima, kirurgija može osigurati pravilan dišni tok. Neliječena apneja za vrijeme spavanja može povećati rizik za moždani udar ili srčani napad.

## 7. Nedijagnosticirana bolest srca

Ako postanete iscrpljeni nakon aktivnosti koje su nekad bile lake, trebali bi razgovorati sa svojim liječnikom o mogućnosti bolesti srca.

Prema Goldbergu, ako se osjećate umorni nakon redovnih zadataka - kao što su usisavanje doma, metenje dvorišta ili sl. - vaše srce možda šalje SOS-signal.

Goldberg naglašava da je bolest srca vodeći uzrok smrti u žena. "Ako je umor značajan, i nema drugih mogućih razloga koji bi ga uzrokovali, naručite se kod svog liječnika za pregled. Ako se vaš umor odnosi na srce, lijekovi mogu obično pomoći ispraviti problem, smanjiti umor i vratiti energiju."

[WebMD](#)