

اگر مدام احساس خستگی می کنید، این مورد را چک کنید

رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم، مدیریت استرس و خواب کافی می تواند عملکرد تیروئید را بهبود بخشد و خستگی مزمن را کاهش دهد. مطالعات اخیر بر نقش غده تیروئید در تنظیم متابولیسم، استفاده از انرژی و چگونگی تأثیر آن بر خستگی تأکید می کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، خستگی مزمن یک عارضه شایع و ناتوان کننده است که عده بسیاری را تحت تأثیر قرار می دهد و زنان بیشتر در معرض عوارض آن هستند. در حالی که ممکن است دلایل زمینه ای مختلفی برای خستگی مزمن وجود داشته باشد، تحقیقات علمی اخیر ارتباط چشمگیری را بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن، به ویژه در زنان، نشان داده اند و اهمیت پرداختن به سلامت تیروئید در مدیریت مؤثر خستگی را برجسته کرده اند. غده تیروئید نقش مهمی در تنظیم متابولیسم انرژی ایفا می کند و هر گونه اختلال در عملکرد آن می تواند منجر به مجموعه ای از مشکلات سلامتی از جمله خستگی مزمن شود.

اتخاذ برخی عادات سالم سبک زندگی، مانند: رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم، مدیریت استرس و خواب با کیفیت می تواند به تقویت عملکرد تیروئید و مبارزه با خستگی مزمن کمک کند.

غده تیروئید و نقش آن در تنظیم انرژی

غده تیروئید، یک غده درون ریز در گردن است و هورمون هایی تولید می کند که نقش حیاتی در تنظیم فرآیندهای متابولیک مختلف در بدن دارند. دو هورمون اصلی تولید شده توسط تیروئید، تیروکسین (T₄) و تری یدوتیرونین (T₃) نام دارند. این هورمون ها مسئول کنترل متابولیسم بدن هستند. به عبارتی چگونگی سوخت و ساز و استفاده بدن از انرژی حاصل از غذاها توسط این هورمون ها تعیین می شود.

عملکرد تیروئید توسط هیپوتالاموس و غده هیپوفیز از طریق مکانیسم بازخوردی، که به ترتیب شامل تولید هورمون آزادکننده تیروتروپین (TRH) و هورمون محرک تیروئید (TSH) می شود، کنترل می شود. هنگامی که سطح هورمون تیروئید کاهش می یابد، هیپوتالاموس و غده هیپوفیز به ترتیب TRH و TSH را آزاد می کنند تا غده تیروئید را برای تولید هورمون های بیشتر تحریک کنند.

ارتباط بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن در زنان

تحقیقات نشان داده است که زنان بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات تیروئید هستند و این اختلالات اغلب با خستگی مزمن همراه است. یکی از شایع ترین بیماری های تیروئیدی، «کم کاری تیروئید» است که در آن غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی کند. کم کاری تیروئید می تواند منجر به کاهش سرعت متابولیسم و در نتیجه علائمی مانند خستگی، ضعف و بی حالی شود.

علاوه بر این، سندرم خستگی مزمن (CFS)، وضعیتی که با خستگی شدید به مدت شش ماه یا بیشتر مشخص می شود، نیز با اختلال عملکرد تیروئید مرتبط است. مطالعات نشان داده اند که بیماران CFS اغلب ناهنجاری هایی در سطوح هورمون تیروئید دارند که نشان دهنده ارتباط بالقوه بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن است.

راهکارهایی برای تقویت عملکرد تیروئید و مبارزه با خستگی مزمن

با توجه به ارتباط معنادار بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن، لازم است برخی اقدامات پیشگیرانه را برای تقویت عملکرد تیروئید و مدیریت مؤثر خستگی در اولویت قرار دهید.

۱. رژیم غذایی متعادل: داشتن یک رژیم غذایی متعادل جهت تأمین مواد مغذی مفید برای سلامت تیروئید بسیار مهم است. از غذاهای غنی از ید، سلنیوم، روی و ویتامین D استفاده کنید، زیرا این مواد مغذی نقش حیاتی در عملکرد تیروئید دارند.

۲. ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم می تواند به بهبود متابولیسم و سطح انرژی کمک کند. همچنین تحقیقات حاکی از این است که ورزش اثرات مثبتی بر سطح هورمون تیروئید دارد.

۳. مدیریت استرس: استرس مزمن می تواند بر عملکرد تیروئید تأثیر منفی بگذارد و خستگی را تشدید کند. تمرین تکنیک های کاهش استرس مانند: مدیتیشن، یوگا و تمرکز حواس می تواند مفید باشد.

۴. خواب باکیفیت: برای اطمینان از استراحت کافی و تجدید قوا، بهداشت خواب را در اولویت قرار دهید. بهداشت خواب به اعمال و عاداتی اطلاق می شود که خواب ثابت، بدون وقفه و باکیفیت را برایتان به ارمغان می آورند. این اعمال شامل: ساعت ثابت برای به خواب رفتن و بیدار شدن، عدم

استفاده از وسایل الکترونیکی تا یک ساعت قبل از خواب، کم‌نور کردن اتاق خواب و انجام برخی کارهای آرامش‌بخش اعم از کتاب خواندن و گوش کردن به موسیقی قبل از خواب است.