



Shkaku nr.1 :Gjumë i pamjaftueshëm

Kjo gjë ka efekte negative në përqendrim dhe shëndet. Për adultet është e nevojshme të paktën 7- 8 orë gjumë cdo natë.

E rëndësishme është vendosja e një programi të rregullt për gjumin.

Një këshillë e thjeshtë, largoni Laptopin, celularin apo televizorin nga dhoma juaj e gjumit.

Nëse këto masa nuk sjellin ndonjë përmirësim atëherë kërkoni ndihmën e mjekut specialist për ndonjë crregullim të gjumit. **Shkaku nr.2 :Apnea e gjumit**

Në disa raste, njerëzit mendojnë se flenë mjaftueshëm, por ata nuk janë të vetëdijshëm se disa episode të apnesë kanë shoqëruar gjumin e tyre.

Apnea e gjumit është ndërprerje e shkurtet e procesit të frymëmarrjes gjatë natës.

Edhe pse gjatë këtij episodi dikush mund të zgjohet për disaaste, ai nuk është në dijeni të këtij fenomeni. Si rezultat gjumi është i deprimuar edhe pse koha e kaluar në shtrat është relativisht e gjatë.

Prej masave të thjeshta që mund të ndërmerren për të evituar ose të paktën reduktuar episodete apnesë, janë: rënia nëpeshë, lënia e duhanit etj.

Shkaku nr.3 : "Furnizim" i pamjaftueshëm

Ngrënia e pakët shkakton lodhje sikurse edhe ngrëniee ushqimeve të papërshtatshme.

E rëndësishme është marrja e një diete tëbalancuar duke plotësuar kërkesat e organizmit për glukozë pasi rënia e nivelit të glukozës në gjak është shkaktuar e ndjenjës së dobësisë apo lodhjes

është i domosdoshem konsumimi i përditshëm i vaktit të mëngjesitsi edhe plotësimii nevojave për glukozë e proteina në cdo vakt.

është e pëlqyeshme të konsumohen vakte të vogla të ndërmjetmepër të mbajtur një nivel bazik të energjisë

Shkaku nr.4 : Anemia

është një nga shkaqet më të shpeshtatëdobësisë të gratë. Kjo vjen më së shumti ngahumbja e gjakut menstrual që shkakton një deficit në jonin e hekurit, gjë që sjell një ulje absolute të

rruazave të kuqe që shërbejnë për transportin e oksigjenit në inde.

Në të tilla raste është e rëndësishme marrja e hekurit suplementar, konsumimi i ushqimeve të pasurame hekur sikurse mish, mëlçia, peshk, fasule, drithëratë pasuruara etj.

Shkaku nr.5 : Depresioni

Depresioni nuk është thjesht një crregullim afektiv, por influencon edhe në shumë simptoma fizike, si psh: lodhja, dhimbja e kokës, anoreksia.

Ndjesia e lodhjes dhe gjendja e rënë psikologjike për mbi 2 javë duhet të nxisë për një konsultë me psikologun.

Shkaku nr.6 : Hipotiroidizmi

Tiroideja është një gjendër endokrine me funksion kontrollin e metabolizmit.

Kur gjendëra nënfunksion, personi do të ndjejë dobësi, lodhjesi edhe do të fillojë të shtojë në peshë.

Nëse nëpërmjet dozimit të hormoneve të tiroides vërehen nivele të ulëta, është inevitueshmë zëvendësimi terapeutik i hormoneve.

Shkaku nr.7 : Konsumi i tepruar i kafesë.

Kafeinën doza të reduktuara mund të përmirësojë koncentrimin dhe vigjilencën.

Por kur konsumohet në sasi të madhe shkakton rritje të ritmit të zemrës, rritjen e presionit të gjakut, nervozizëm, lodhje etj.

Zgjidhja është, reduktimi gradual i konsumit të kafesë, çajit, çokolatës, dhe çdo medikamenti që përmban kafeinë. Lënia e menjëherëshme e konsumit të këtyre produkteve mund të shkaktojë simptoma të tërheqjes [abstinencës] dhe rritje të ndjenjës së lodhjes.

Shkaku nr.8: Infeksionet e fshehtaurinare

Shpesh herë simptomat vetme e një infeksioni urinar është lodhja. Bërja e një testi urinar konfirmon infeksionin

Me përdorimin e antibiotikëve zakonisht fashitet edhe lodhja

Shkaku nr.9: Diabeti

Tek diabetikët, edhe pse konsumimi i ushqimit është i mjaftueshëm glukozja nuk arrin deri në brendësi të qelizës ku do të konvertohet në energji, dhe kështu organizmi do ndjejë lodhje dhe dobësi. Nëse ndjesia e lodhjes persiston në mënyrë të pashpjegueshme, është e arsyeshme dozimi i glukozës në gjak.

Në trajtimin e diabetit përfshihet: ndryshimi i stilit të jetesës, dieta, ushtrime fizike, terapia me insulinë etj.

Shkaku nr.10 : Dehidrimi

Lodhja mund të jetë shenja e parë e dehidrimit.

I rekomandueshëm është konsumimi i të paktën 2 gotave ujë në orë sidomos gjatë stinës së nxehtë ose gjatë një aktiviteti fizik. /mjeku24/