



Tratamente impotriva oboselii

in ultima perioada auzim tot mai multa lume plangandu-se de boseala. Putini stiu insa ca pentru a acuza o astfel de stare nu e neaparat nevoie sa fi avut o zi imposibila, ori sa fii mama a cinci copii mici si neastamparati

Anca Marin

Potrivit specialistilor, oboseala nu e deloc un simptom neglijabil. De cele mai multe ori, vacanta nu este de ajuns ca s-o inlature. Oboseala reprezinta senzatia de extenuare, istovire si lipsa de energie. Atat slabiciunea, cat si oboseala sunt simptome si nu boli. Deoarece acestea pot fi determinate de o varietate de afectiuni, importanta slabiciunii si oboselii poate fi determinata doar atunci cand sunt evaluate alaturi de alte simptome. Oboseala usoara poate aparea datorita activitatii in exces, somnului insuficient, grijilor, plăcintelor sau lipsei unui program de exercitii fizice regulat. Orice boala, cum ar fi răceala sau gripa poate determina oboseala, care de obicei dispare odata ce boala se vindeca. De cele mai ori, oboseala usoara insoteste bolile care pot fi vindecate cu tratament la domiciliu, fara a fi nevoie de consultul unui medic specialist.

Consumul de bauturi alcoolice, cafeina sau droguri determina de asemenea oboseala. Atunci cand oboseala apare odata cu alte simptome mai severe, cum ar fi dificultati de respiratie, sangerari anormale sau scaderi sau cresteri inexplicabile in greutate, este nevoie de un consult medical specializat.

Identificat inca din 1985, sindromul oboselii cronice corespunde unei slabiri intense a organismului, care dureaza mai mult de sase luni si care nu cedeaza dupa o perioada de odihna.

Pentru a scapa cat mai repede de aceasta stare se recomanda cat mai multa miscare, exercitii fizice in aer liber, respectarea orelor de somn si evitarea stresului. Regimul de viata trebuie sa aiba si o alimentatie echilibrata. Se recomanda un mic dejun consistent si luarea mesei la ore regulate in timpul zilei pentru mentinerea energiei optime. Dieta trebuie sa cuprinda fructe, legume, cereale, carne slaba sau peste, lactate. De asemenea, este bine sa se consume multa apa, cel putin 8 pahare pe zi, pentru evitarea deshidratarii si oboselii pe care o antreneaza.