

أضرار الإرهاق على المدى البعيد



إعداد: راندا جرجس

على الرغم من أن الإرهاق عادة ما يكون من الأعراض المرافقة للمشكلات المرضية، أو يكون ناتج عن الضغط اليومي في العمل أو الحياة، ويمكن أن يتلاشى هذا العارض مع الشفاء من المرض أو الحصول على قسط من الراحة والنوم لساعات كافية، والتغذية السليمة، إلا أن بعض الأشخاص يشعرون بالتعب غير المبرر من وقت لآخر، ولا يدركون الأضرار التي يعانها الجسم نتيجة الإجهاد على المدى البعيد، وتأثيره على صحة الجسم البدنية والنفسية.

ويعتبر الجهاز الهضمي أكثر الأعضاء الحيوية التي تتأثر بالإرهاق، ويؤثر سلباً في صحة المعدة، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الإجهاد المستمر يقلل من إنتاج الهرمونات والنواقل عصبية في الجسم، ما يؤدي إلى اختلال التوازن الدقيق للبكتيريا في الأمعاء، وتزداد فرص الإصابة بعسر الهضم، والتهاب المعدة، والإمساك أو الإسهال.

ويتسبب الإرهاق الشديد الناجم عن الضغوط والمواقف التي تحدث خلال اليوم، في المعاناة من نوبات الصداع نتيجة تأثر المخ والأجهزة العضوية بهذا الإجهاد.

وتشير الأبحاث الطبية إلى وجود علاقة وثيقة بين الإرهاق البدني وزيادة الوزن المفرطة، حيث إن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يشعرون بالرغبة الملحة في تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون، وتزيد الرغبة في تناول المأكولات غير الصحية، كما يؤدي خفض معدل تناول الطعام إلى أقل من 1000 سعرة حرارية في اليوم إلى إبطاء معدل التمثيل الغذائي، والشعور بالإرهاق بسبب نقص مستويات الطاقة في الجسم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.