



Laman utama

Kardiovaskular

Kesakitan

Kencing manis

Kehidupan yang sihat

Ubat-ubatan

Petua dan soalan lazim

Keletihan

Pilihan gaya hidup yang boleh menyebabkan kelesuan

Masalah kesihatan yang boleh menyebabkan kelesuan

Mendapatkan bantuan

Rujukan

Pilihan gaya hidup yang boleh menyebabkan kelesuan

Beberapa gaya hidup atau punca berkaitan tingkah laku yang menyebabkan kelesuan adalah:



Tidur yang tidak cukup boleh menjejaskan tubuh badan dan menjadikan seseorang berasa letih dan penat. Orang dewasa digalakkan untuk tidur selama 7 jam atau lebih setiap malam untuk merangsang kesihatan yang optimum.^{1,2}



Terlalu Banyak Meminum Alkohol atau Kafein boleh mengganggu waktu tidur. Minuman beralkohol dan berkafein hendaklah dihadkan pada waktu malam hingga waktu tidur.^{3,4}



Ubat-ubatan Tertentu seperti ubat tekanan darah, antimumung atau antihistamina biasanya dikaitkan dengan kelesuan.⁴⁻⁶



Diet yang sangat tidak seimbang atau tidak cukup makan boleh menyebabkan anda berasa tidak bermaya. Makanan yang berkhasiat dapat mengekalkan tahap tenaga dan mengelakkan kelesuan.^{5,6}

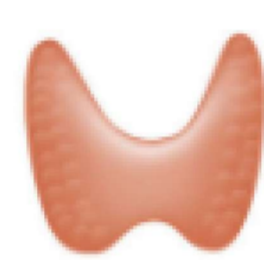
Dengan mengubah tabiat, anda akan berasa lebih bertenaga. Namun, jika ia tidak berjaya, sila dapatkan bantuan daripada doktor kerana mungkin terdapat masalah sampingan yang memerlukan rawatan.

Masalah kesihatan yang boleh menyebabkan kelesuan

Banyak masalah kesihatan atau gangguan yang dikaitkan dengan kelesuan seperti:



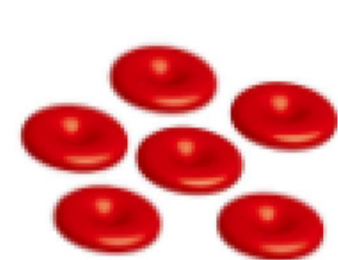
Sindrom kelesuan kronik (CFS) ialah masalah rumit yang berkaitan dengan kelesuan yang melampau, kelemahan, sakit sendi dan otot, tidur yang tidak menyegarkan dan tidak dapat memberikan tumpuan. Ia tidak boleh ditangani dengan tidur di atas katil dan boleh menjejaskan aktiviti seharian.⁷



Gangguan tiroid tercetus daripada pengeluaran hormon tiroid yang luar biasa. Pengeluaran hormon tiroid yang terlalu banyak (hipertiroidisme) mempercepatkan banyak fungsi tubuh manakala pengeluaran hormon tiroid yang tidak mencukupi (hipotiroidisme) melambatkan fungsi tubuh. Kedua-dua keadaan ini boleh menyebabkan keletihan dan kelesuan.^{8,9}



Kemurungan ialah gangguan rasa hati yang teruk. Dalam kebanyakan orang, ia dikaitkan dengan simptom kelesuan dan corak tidur berubah.¹⁰



Anemia ialah merupakan satu keadaan di mana tubuh yang tidak mempunyai cukup sel darah merah untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Akibatnya, anda kerap berasa lemah, pening, sesak nafas dan sentiasa letih.^{11,12}



Apnea tidur ialah keadaan pernafasan yang luar biasa semasa tidur. Tempoh pernafasan mungkin terhenti selama beberapa saat hingga beberapa minit atau pernafasan menjadi lemah. Disebabkan pernafasan normal terganggu, waktu tidur juga terganggu dan anda berasa penat dan letih apabila bangun dari tidur.¹³



Dalam masalah **diabetes**, jumlah glukos di dalam darah adalah terlalu tinggi dan sel tidak mendapat glukos yang mencukupi. Diabetes boleh menyebabkan kelesuan dan simptom lain seperti berasa sangat dahaga atau lapar dan kerap membuang air kecil.^{14,15}



Dalam masalah **kegagalan jantung**, jantung tidak dapat mengepam darah secara normal ke seluruh tubuh badan. Aktiviti yang mudah seperti berjalan atau menaiki tangga boleh menyebabkan rasa penat dan sesak nafas. Simptom lain seperti tercungap-cungap dan bengkak pada tapak kaki, buku lali, kaki dan perut juga dapat dilihat.¹⁶

Mendapatkan bantuan



Sila hubungi penyedia penjagaan kesihatan anda jika anda berasa lesu atau lemah lebih daripada beberapa minggu.⁵ Jika anda mempunyai masalah kesihatan yang menyebabkan kelesuan, sila dapatkan nasihat pasukan penjagaan kesihatan anda untuk mengetahui cara yang lebih baik untuk merangsang paras tenaga.¹⁶

Rujukan

1. 7 and Up: The healthy sleep duration for adults | american academy of sleep medicine [Internet]. Sleepeducation.Org. 2015 [Cited 7 June 2019]. Available from <http://sleepeducation.org/healthysleep/seven-and-up-healthy-sleep-duration>
2. Watson NF, Badr MS, Belenky G, Bliwise DL, Buxton OM, Buysse D, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American academy of sleep medicine and sleep research society. Sleep. 2015;38(6):843-4.
3. Alcohol and fatigue | Harvard health publishing, Harvard medical school [Internet]. health.harvard.edu. 2019 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/alcohol-and-fatigue>
4. Rosenthal TC, Majeroni BA, Pretorius R, Malik K. Fatigue: an overview. Am Fam physician. 2008;78(10):1173-1179.
5. Fatigue: more than being tired | National Institute on aging [Internet]. Nia.nih.gov. 2016 [Cited 7 June 2019]. Available from https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2018-09/fatigue_0.pdf
6. Fatigue | MedlinePlus Medical Encyclopedia [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/article/003088.htm>
7. Chronic fatigue syndrome | Office on women's health. US Dept of health and human services [Internet]. womenshealth.gov. 2019 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/chronic-fatigue-syndrome>
8. Thinking about your thyroid | National institute of health department of health and human services [Internet]. newsinhealth.nih.gov. 2015 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://newsinhealth.nih.gov/2015/09/thinking-about-your-thyroid>
9. Hyperthyroidism | American thyroid association [Internet]. thyroid.org. 2019 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://www.thyroid.org/hyperthyroidism/>
10. Depression basics | National institute of mental health: mental health information [Internet]. Nimh.nih.gov. 2016 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml>
11. Anemia: also known as iron-poor blood, low blood, tired blood | National heart, lung, and blood institute: health topics [Internet]. Nhlbi.nih.gov. 2019 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/anemia>
12. Your guide to anemia | National institute of health: National heart, lung, and blood institute [Internet]. Nhlbi.nih.gov. 2011 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/blood/anemia-yg.pdf>
13. Always Tired? You may have sleep apnea| US Food & Drug Administration [Internet]. fda.gov. 2016 [Cited 23 August 2019]. Available from <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/always-tired-you-may-have-sleep-apnea>
14. What is diabetes? | National institute of diabetes and digestive and kidney diseases: health information [Internet]. Niddk.nih.gov. 2019 [Cited 7 June 2019]. Available from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes>
15. Diabetes symptoms | American diabetes association [Internet]. diabetes.org. 2018 [Cited 7 June 2019]. Available from <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/symptoms/>
16. Increasing fatigue | European society of cardiology: heart failure matters warning signs [Internet]. heartfailurematters.org. 2019 [Cited 7 June 2019]. Available from https://www.heartfailurematters.org/en_GB/Warining-signs/Increasing-fatigue

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021