لماذا نشعر بالارهاق؟

تذهب إلى صف الرياضة بشكل اعتيادي وتركض يومياً. و في يوم من الأيام، تجد صعوبة في التنفس وأنت تحمل كيس البقالة على الدرج. ما الذي يجري معك؟

هذا الشعور يمكن أن يكون طبيعياً. هذا ما نسميه "التعصب الجهدي"، و هو يحصل عندما يرتفع عدد دقات القلب في الثانية الواحدة؛ عندها يحتاج الجسم إلى المزيد من الأوكسجين.

من المستحسن ممارسة الرياضة لفترة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة في الأسبوع أو ٧٥ دقيقة أسبوعياً من التمارين الرياضية القاسية. وهذا ما يعادل ٣٠ دقيقة يومياً طيلة خمسة أيام في الأسبوع.

هذا هدف سهل تحقيقه ويخفف من خطر الاصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ومع ذلك، هذه التمارين لا تضمن أنك لن تشعر بنبضة قلب قوية أحياناً.

تسلق السلالم حركة مختلفة تماماً عن المشي على أرض جالسة لأنك تمشي عكس جاذبية الكرة الأرضية. و إن لم يكن هناك تمارين تشبه حركة تسلق السلالم، فسيكون من الأصعب تسلق الدرج.

بالطبع، يجب الانتباه للإشارات التي يرسلها جسمك. ممكن أن يكون السبب نقس في التنفس أم العمر. يجب مراقبة التنفس لكي ترى إن كانت هذه العوارض تتكرر. فإن كانت تتكرر، يجب زيادة وقت الرياضة في الأسبوع، تغيير نمط حياتك، أو فقدان الوزن.

و لكن، متى ينبغي عليك زيارة الطبيب؟

إن كان تنفسك يؤثر بشكل دائم على أنشطتك اليومية، حان الوقت لرؤية الطبيب الأخصائي. و إن كنت تتجنب الدرج لأنك دائماً تشعر بضيق التنفس أو إن كنت تتجنب المسافات الشاسعة للمشي، فهذه مشكلة كبيرة. بالإضافة إلى ذلك، إذا احسست أنك تعاني من ضيق التنفس رغم كل الجهد الرياضي، فمن الممكن أن يكون السبب هو العمر وينبغي استشارة طبيب لكي يقيّم الحالة.

يمكن للأطباء تحديد بسهولة إن كانت حالة ضيق التنفس ناتجة عن ظرف طبي من خلال اختبارات ضغط الدم، صور أشعة، و فحوصات شخصية أخرى. و من بعد التشخيص، يمكن إيجاد العلاج الذي سيساعد على إيجاد حل

لمشكلة ضيق التنفس.