

## 8 nguyên nhân làm bạn dễ mệt mỏi

Bạn thường xuyên cảm thấy mệt mỏi mà chưa tìm ra lý do. Có rất nhiều nguyên nhân khiến cho cơ thể bạn dễ bị mệt mỏi kéo dài. Có thể là bạn thiếu ngủ hoặc dậy quá muộn. Ngoài ra, mệt mỏi kéo dài cũng là triệu chứng của bệnh và một số vấn đề sức khỏe dưới đây:

### *Mất nước*

Mệt mỏi là một trong những dấu hiệu đầu tiên của thiếu nước. Chính vì vậy cơ thể cần phải được bổ sung nước thường xuyên. Mỗi ngày chúng ta nên uống 2 lít để đảm bảo sức khỏe cho cơ thể.

### *Thiếu vitamin B12*

Khi cơ thể thường xuyên mệt mỏi, có thể bạn đang thiếu vitamin B12. Vitamin B12 cần thiết cho tế bào hồng cầu để duy trì chức năng thần kinh. Sự thiếu hụt vitamin này sẽ làm giảm cung cấp oxy cho cơ thể và làm cho bạn mệt mỏi.

### *Căng thẳng*

Stress cũng có thể là một trong những nguyên nhân tại sao cơ thể cảm thấy mệt mỏi. Khi stress sẽ sinh ra một loại hormone căng thẳng nó cao vào ban ngày, nhưng sẽ giảm vào ban đêm. Nếu vào ban đêm hormone vẫn duy trì ở mức cao sẽ khiến cho cơ thể bạn không được nghỉ ngơi dẫn tới cơ thể mệt mỏi.

### *Bệnh tim*

Bệnh tim cũng là một trong những nguyên nhân đáng ngạc nhiên khiến cơ thể nhanh mệt mỏi. Nhưng điều này không có nghĩa là mỗi khi cảm thấy mệt mỏi nghĩa là bạn có bệnh tim. Nếu bạn cảm thấy cơ thể mệt mỏi và luôn có cảm giác cảm thấy khó thở, có thể là trái tim của bạn đang gặp khó khăn.

### *Thiếu sắt*

Mức độ sắt thấp là nguyên nhân dẫn tới việc cơ thể thường xuyên mệt mỏi. Người thiếu sắt thường sẽ cảm thấy mệt mỏi và lờ đờ. Nếu đây là nguyên nhân, một trong những cách tốt nhất là ăn các loại thực phẩm có chứa rất nhiều chất sắt. Tuy nhiên, ngoài việc thiếu sắt, thừa sắt cũng có thể làm cho một người cảm thấy mệt mỏi. Vì vậy, trước tiên bạn nên kiểm tra xem bạn thiếu sắt hoặc thừa sắt.

### *Chơi thể thao quá sức*

Tập thể dục quá nhiều chắc chắn có thể làm cho cơ thể mệt mỏi. Vì vậy, bạn nên xem xét một thời gian cân bằng cho hoạt động, tập thể dục và nghỉ ngơi.

### *Lười tập thể dục*

Tập thể thao quá sức hoặc không chịu khó vận động cũng làm cho bạn mệt mỏi. Ít tập thể dục, đặc biệt là khi bạn cảm thấy căng thẳng sẽ làm cho cơ thể mệt mỏi hơn và làm cho bạn không muốn làm bất cứ điều gì cả ngày.

### *Nhiễm trùng đường tiểu*

□ Khi bạn bị nhiễm □ trùng đường tiêu □ cũng dễ dẫn tới tình trạng mệt mỏi. Thông thường điều này xảy ra khi bạn uống thuốc để chữa bệnh nhiễm trùng này. Nếu bị nhiễm trùng đường tiết niệu gây ra mệt mỏi thì bạn nên nghỉ ngơi và tiêu uống □ nhiều nước hơn.