Pranešimas žiniasklaidai

2025-10-27

**Vitaminų ir mineralų disbalansas – dažna lėtinio nuovargio priežastis: šeimos gydytoja paaiškina, kokie tyrimai padeda tai nustatyti**

**Nuolatinis skubėjimas, nereguliarus miegas ir nevisavertė mityba ne tik kelia emocinę įtampą, bet ir ilgainiui sekina organizmą. Kai trūksta poilsio ir subalansuoto maisto, mažėja vitaminų bei mineralų atsargos, o kartu ima stigti energijos. Kauno plataus profilio klinikos „Meliva“ (anksčiau – „Kardiolitos klinikos“) Šeimos medicinos centro šeimos gydytoja Rasita Remeikaitė pasakoja, kokie tyrimai gali padėti atskleisti, kokių medžiagų trūksta organizmui, ir kaip jas tinkamai papildyti.**

„Nuovargis yra natūrali organizmo būsena. Jei po intensyvios dienos darbe ar fizinio krūvio jaučiatės pavargę, tai visiškai normalu. Tačiau kai nuovargis tampa nuolatinis, tęsiasi šešis mėnesius ar ilgiau ir nepraeina net pailsėjus ar išsimiegojus, verta sunerimti – tokia būklė gali byloti apie prasidėjusį lėtinio nuovargio sindromą“, – sako šeimos gydytoja.

Lėtinio nuovargio sindromas – tai būklė, kai žmogus jaučiasi išsekęs net po nedidelės fizinės ar protinės veiklos. Dažnai tampa sunku užmigti, naktį pabundama neišsimiegojus, o dieną vargina mieguistumas. Tokį išsekimą gali lydėti ir dažnesni peršalimai, raumenų, sąnarių ar galvos skausmai, prasta nuotaika, depresijos požymiai. „Šie simptomai rodo, kad organizmas nebegali tinkamai funkcionuoti, todėl svarbu įvertinti jo būklę atlikus pagrindinius laboratorinius tyrimus“, – pabrėžia R. Remeikaitė.

**Dažniausiai priežastis – geležies trūkumas**

Geležies trūkumas yra viena dažniausių nuolatinio nuovargio priežasčių, nes stokojant šio mikroelemento, organizmas negali tinkamai pernešti deguonies. Apie trūkumą dažnai praneša ir šąlančios galūnės, blyški oda, dažnesnis širdies plakimas, dusulys. Dėl sumažėjusio deguonies kiekio juntamas galvos skausmas, blogėja dėmesio koncentracija, ima slinkti plaukai, silpnėja nagai. Geležies stoką dažnai lydi ir dažnesni peršalimai bei ilgesnis sveikimo laikotarpis.

„Geležies trūkumas dažniausiai atsiranda nevalgant pakankamai geležies turinčio maisto, dėl virškinamojo trakto ligų, tokių kaip gastritas ar opaligė, taip pat kraujo netekimo, pavyzdžiui, moterims, kurios patiria gausias menstruacijas. Geležies poreikis išauga ir tam tikrais gyvenimo etapais – nėštumo, žindymo ar spartaus augimo metu“, – pasakoja šeimos gydytoja.

Vienas tiksliausiai geležies atsargas organizme įvertinančių tyrimų – feritino. Prireikus atliekami papildomi tyrimai, padedantys nustatyti priežastį ir parinkti tinkamiausią gydymą. „Siekiant atkurti geležies balansą, svarbu peržiūrėti mitybą. Šio mikroelemento daugiausia randama kepenyse, ypač kiaulienos ir jautienos, taip pat jūros gėrybėse. Gausiai geležies turi raudona mėsa, lęšiai, pupelės, avinžirniai, taip pat moliūgų sėklos, migdolai ir anakardžiai“, – dalinasi šeimos gydytoja.

**Nervų sistemą veikia ir magnio trūkumas**

Magnis taip pat yra vienas svarbiausių mikroelementų, nuo kurio priklauso nervų sistemos veikla. Patiriant stresą organizmas jį naudoja greičiau, todėl jo atsargos gali greitai išsekti. Kai magnio ima trūkti, tampa sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį, sutrinka miegas, padidėja prakaitavimas. Dažnai pasireiškia ir galvos skausmai, dirglumas, raumenų silpnumas ar mėšlungis. Ilgainiui gali nusilpti kaulai, sutrikti širdies ritmas, pakilti kraujospūdis.

„Žmonės dažnai net neįtaria, kad nuolatinis stresas, didelis kavos kiekis ar netinkama mityba skatina magnio pasišalinimą iš organizmo. Kenkia ir alkoholis – jis didina magnio išsiskyrimą per inkstus. Magnio įsisavinimą gali trikdyti ir kalcio perteklius, todėl šiuos du mineralus geriausia vartoti atskirai, darant bent dviejų valandų pertrauką“, – dalijasi šeimos gydytoja.

Magnio trūkumas nustatomas atliekant kraujo tyrimą. Jei jo lygis žemas, svarbu į maisto racioną įtraukti daugiau magnio turinčių produktų. Šio mineralo gausu moliūgų sėklose, migdoluose, juodajame šokolade (70–85 proc. kakavos), lašišoje, bananuose, špinatuose ir graikiškame jogurte.

**Mažiau saulės – mažiau energijos**

Vitaminas D dažniausiai siejamas su kaulų stiprumu, tačiau jis atlieka svarbų vaidmenį ir nervų sistemos veikloje. Šio vitamino stoka gali lemti nuotaikos svyravimus, prastesnę koncentraciją ar padidėjusį nerimą. Didžioji dalis vitamino D susidaro veikiant saulės spinduliams, kai odoje esantis 7-dehidrocholesterolis paverčiamas vitaminu D3. Vis dėlto Lietuvoje saulėtų dienų mažai, todėl jo trūksta net 70–90 proc. gyventojų.

„Vitaminas D į organizmą patenka ir su maistu. Daugiausia jo randama lašišoje, silkėje, skumbrėje, taip pat kiaušiniuose, grybuose ir piene. Dėl mūsų geografinės padėties vien mityba dažnai neužtikrina pakankamo šio vitamino kiekio, todėl šaltuoju metų laiku naudinga papildyti jo atsargas. Vis dėlto prieš pradedant vartoti papildus vertinga atlikti kraujo tyrimą ir įvertinti faktinį vitamino D lygį“, – sako Kauno plataus profilio klinikos „Meliva“ šeimos gydytoja R. Remeikaitė.

Nervų sistemos veiklai ypač svarbūs ir B grupės vitaminai. Vienas pagrindinių yra vitaminas B12 (kobalaminas), kurio daugiausia randama gyvūninės kilmės produktuose: mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose ir pieno produktuose. Jo trūkumas pirmiausia pasireiškia nuolatiniu silpnumu ir energijos stoka. Ilgainiui gali atsirasti galvos skausmai, atminties sutrikimai, varginti nemiga.

Kitas svarbus šios grupės atstovas – vitaminas B9 (folio rūgštis). Folio rūgšties galima rasti špinatuose, kopūstuose, brokoliuose, taip pat ankštiniuose augaluose, kiaušiniuose, riešutuose, sėklose, juodoje duonoje ir avokaduose.

*„Meliva“ – didžiausias privačių sveikatos priežiūros paslaugų tinklas Lietuvoje, valdantis 85 klinikas ir 5 laboratorijas 27 miestuose. Jose dirba daugiau kaip 3 600 aukštos kvalifikacijos specialistų, teikiančių visų medicinos sričių paslaugas. „Meliva“ priklauso pirmaujančiai Suomijos privačiai sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų teikėjai „Mehiläinen“, garsėjančiai pažangiomis skaitmeninėmis sveikatos priežiūros paslaugomis ir aukštais skandinaviškais kokybės standartais.*