



Κόπωση

Οξεία & χρόνια — τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η κόπωση;

Η κόπωση είναι **αίσθηση σωματικής ή ψυχικής εξάντλησης** που δεν υποχωρεί με ανάπαυση. Διακρίνεται σε **οξεία** (προσωρινή, μετά από κόπο ή ασθένεια) και **χρόνια** (διαρκεί >6 εβδομάδες και παρεμβαίνει στην καθημερινότητα). Είναι από τα πιο συχνά παράπονα στο ιατρείο και οφείλεται σε ευρύ φάσμα αιτιών.

Συνηθέστερες αιτίες κόπωσης

Παθολογικές	Ψυχολογικές / Λειτουργικές	Τρόπος ζωής
<ul style="list-style-type: none">Αναιμία (σιδηροπενική κ.α.)ΥποθυρεοειδισμόςΣακχαρώδης διαβήτηςΛοιμώξεις (μονοπυρήνωση, COVID-19, γρίπη)Καρδιακή / αναπνευστική ανεπάρκειαΝεφρική / ηπατική νόσοςΠαθήσεις ύπνου (άπνοια)Ανεπάρκεια B12, D, Fe	<ul style="list-style-type: none">ΚατάθλιψηΆγχος / χρόνιο στρεςΣύνδρομο χρόνιας κόπωσης (ΣΧΚ/ME-CFS)Burn-out (επαγγελματική εξουθένωση)Διαταραχή ύπνουLong COVIDΙνομυαλγία	<ul style="list-style-type: none">Ανεπαρκής ύπνοςΚαθιστική ζωή / έλλειψη άσκησηςΚακή διατροφήΑφυδάτωσηΥπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή καφεΐνηςΠαρενέργεια φαρμάκωνΥπερβολική σωματική δραστηριότητα

Αντιμετώπιση & ανακούφιση από την κόπωση

1	Βελτιώστε την ποιότητα ύπνου 7–9 ώρες ανά νύχτα, σταθερό ωράριο — ο ύπνος είναι η σημαντικότερη πηγή αποκατάστασης
2	Σταδιακή αύξηση δραστηριότητας Ξεκινήστε με 10–15 λεπτά ήπιας άσκησης/ημέρα — η πλήρης ακινησία επιδεινώνει τη χρόνια κόπωση
3	Ισορροπημένη διατροφή Πλούσια σε σίδηρο (κρέας, όσπρια), B12 (κρέας, αυγά), Βιταμίνη D — αποφύγετε σάκχαρα
4	Ενυδάτωση 1,5–2 λίτρα νερό ημερησίως — ακόμα και ήπια αφυδάτωση προκαλεί αίσθηση κόπωσης
5	Διαχείριση στρες & ψυχική φροντίδα Τεχνικές χαλάρωσης, mindfulness, ψυχοθεραπεία εφόσον απαιτείται — το ψυχολογικό φορτίο εξαντλεί
6	Ελέγξτε τα φάρμακά σας Πολλά φάρμακα προκαλούν κόπωση — συζητήστε με τον γιατρό σας πριν κάνετε αλλαγές

Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης (ΣΧΚ) & βασικές εξετάσεις

Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης (ME-CFS)	Εξετάσεις που συνήθως ζητά ο γιατρός
Διαγνωστικά κριτήρια: <ul style="list-style-type: none">Κόπωση >6 μήνες που δεν υποχωρεί με ανάπαυσηΕπιδείνωση μετά από άσκηση (PEM)	<ul style="list-style-type: none">Γενική αίματος (αναιμία)Σίδηρος, φερριτίνη, TIBCB12, φολικό οξύ

- Διαταραχές ύπνου
- Γνωστικά προβλήματα («brain fog»)

Σημαντικό:

- Αποφύγετε «push through» — η υπερβολική άσκηση επιδεινώνει
- Η «ταβέλα ενέργειας» (racing) είναι η κύρια στρατηγική

- Βιταμίνη D (25-OH)
- Θυρεοειδικοί (TSH, T4)
- Σάκχαρο νηστείας / HbA1c
- Ηπατικές / νεφρικές λειτουργίες
- CRP, ΤΚΕ (φλεγμονή)
- Ηλεκτρολύτες (Na, K, Mg)
- Εφόσον ενδείκνυται: ANA, κορτιζόλη, ιολογικός έλεγχος

🏠 Επισκεφθείτε τον γιατρό εάν η κόπωση:

- Είναι ξαφνική και πολύ έντονη · Συνοδεύεται από πυρετό ή απώλεια βάρους
- Δεν υποχωρεί μετά 2–4 εβδομάδες ανάπαυσης · Συνοδεύεται από δύσπνοια, πόνο στο στήθος
- Εμφανίζεται με σκοτοδίνη ή πονοκεφάλους · Δεν εξηγείται από προφανή αιτία