

# Szybkie męczenie się – jakie badania warto wykonać?

Data publikacji: 14.10.2024 13:12

Szybkie męczenie się przy niewielkim wysiłku to niepokojący symptom, który może wskazywać na poważne problemy zdrowotne. Jeśli zmagasz się z tym problemem, ważne jest, aby jak najszybciej rozpocząć diagnostykę i ustalić przyczynę. Jakie badania warto wykonać w takiej sytuacji?

*Szybkie męczenie się to niepokojący symptom, który może wskazywać na poważne problemy zdrowotne. Źródło grafiki: freepik.com*

## Podstawowe badania krwi

Jednym z pierwszych kroków w diagnostyce szybkiego męczenia się jest zlecenie podstawowych badań krwi:

- Morfologia krwi (CBC) – pozwala ocenić liczbę i stan krwinek czerwonych, białych oraz płytek krwi. Nieprawidłowości w tych parametrach mogą wskazywać na anemię, infekcje lub inne problemy zdrowotne.
- Stężenie żelaza i ferrytyny – niedobór żelaza jest jedną z częstszych przyczyn anemii, która może objawiać się m.in. szybkim męczeniem się. Zbadanie poziomu żelaza i ferrytyny (białka magazynującego żelazo) pomoże zdiagnozować ewentualną niedokrwistość.
- Poziom witaminy B12 i kwasu foliowego – niedobory tych witamin mogą prowadzić do anemii i związanego z nią szybkiego męczenia się. Dlatego warto oznaczyć ich stężenie we krwi.

## Badania tarczycy

Zaburzenia pracy tarczycy – zarówno niedoczynność, jak i nadczynność – mogą objawiać się m.in. uczuciem ciągłego zmęczenia. Dlatego w diagnostyce należy wykonać badania hormonów tarczycy, czyli: TSH (hormonu tyreotropowego), FT4 (wolnej tyroksyny), FT3 (wolnej trijodotyroniny).

## Gospodarka węglowodanowa

Szybkie męczenie się może być również objawem zaburzeń w gospodarce węglowodanowej, dlatego warto wykonać takie badania jak:

- glikemia na czczo – oznaczenie stężenia glukozy we krwi na czczo pozwoli sprawdzić, czy nie występuje stan przedcukrzycowy lub cukrzyca;
- HbA1c (hemoglobina glikowana) – dostarcza informacji o średnim poziomie glukozy we krwi w ciągu ostatnich 2–3 miesięcy, co może pomóc w wykryciu zaburzeń metabolicznych.

## Badania stanu zapalnego

Stany zapalne w organizmie mogą również prowadzić do [szybkiego męczenia się nawet przy niewielkim wysiłku](#). Warto więc zlecić oznaczenie CRP (białka C-reaktywnego), czyli markera ogólnoustrojowego stanu zapalnego, a także innego parametru oceniającego nasilenie procesów zapalnych – OB (odczynu Biernackiego).

## Szybkie męczenie się – jakie jeszcze badania warto wykonać?

### Badania nerek i wątroby

Problemy z nerkami lub wątrobą mogą mieć wpływ na ogólne samopoczucie, w tym na odczuwanie szybkiego zmęczenia. Dlatego warto wykonać badania takie jak kreatynina (ocena czynności nerek), mocznik, aminotransferazy wątrobowe (ALAT, AspAT) oraz bilirubina.

### Badania elektrolitów

Niedobory lub zaburzenia gospodarki elektrolitowej, np. sodu, potasu, magnezu czy wapnia, mogą być przyczyną szybkiego męczenia się. Warto więc zlecić oznaczenie stężenia tych pierwiastków we krwi.

### Poziom witaminy D

Niedobór witaminy D jest dość powszechnym problemem i może przyczyniać się do uczucia chronicznego zmęczenia. Dlatego warto oznaczyć jej stężenie we krwi.

### Badania hormonalne

Jeśli chodzi o szybkie męczenie się, w diagnostyce ważne mogą być również badania hormonów, takich jak kortyzol (hormon stresu) czy hormony płciowe (testosteron, estradiol).

### Badania psychologiczne

Szybkie męczenie się może mieć również podłoże psychologiczne, związane z depresją, zaburzeniami lękowymi lub stresem. Dlatego w niektórych przypadkach wskazana jest konsultacja psychologiczna lub psychiatryczna.

### Badania układu sercowo-naczyniowego oraz układu oddechowego

Problemy z sercem i układem krążenia, takie jak niewydolność serca, często objawiają się m.in. właśnie szybkim męczeniem się. Warto więc rozważyć wykonanie EKG, echokardiografii oraz badań wydolności układu krążenia.

Choroby układu oddechowego, np. astma, POChP lub zapalenie płuc, również mogą stanowić przyczynę szybkiego męczenia się. Dlatego w niektórych przypadkach konieczne będzie wykonanie badań czynnościowych płuc (spirometria) lub badań obrazowych klatki piersiowej.

## **Bibliografia:**

1. *Szybkie męczenie się przy małym wysiłku – co może oznaczać i jak poprawić wydolność fizyczną?*, <https://badanialaboratoryjne.pl/blog/szybkie-meczenie-sie-przy-malym-wysilku-co-moze-oznaczac-i-jak-poprawic-wydolnosc-fizyczna/> [dostęp: 10.2024].
2. A. Krupienicz, *Kardiologia – podręcznik dla pacjentów*, Poligraf, Wrocław 2014.
3. E. Karakulska-Prystupiuik, *Niedokrwistość z niedoboru żelaza*, „Lekarz” 2019, nr 1.

Artykuł sponsorowany