

علت ضعف عمومی بدن و بیحالی چیست؟

ضعف عمومی بدن و بیحالی یک مشکل شایع در این روزها، برای اغلب افراد است،

ضعف عمومی بدن چیست؟

در واقع یک نوع حالت موقت در سیستم بدن است که باعث می شود ما توانایی فعالیت های جسمی خودمان را از دست بدهیم و دچار یک رخوت و بیحالی بشویم. ضعف عمومی بدن همان کم شدن نیروی انسان یا به معنی دیگر ضعیف شدن و تضعیف قوای جسمانی بدن است.



نشانه های ضعف عمومی بدن

- خستگی زیاد
 - عفونت های مداوم
 - سرماخوردگی های متعدد و آلرژی های مداوم
 - خواب رفتن دست و پا (در اصطلاح عامیانه همان گزگز کردن)
 - سرگیجه و تعریق سرد
 - عدم تمرکز و پایین آمدن سطح یادگیری
- اینها همه نشانه های داشتن ضعف عمومی بدن است. گاهی این نشانه ها در پی مصرف داروهایی مثل آنتی بیوتیک ها که برای رفع عفونت های ویروسی در طول دوره درمان به شما تجویز شده، ایجاد می شود.

تحقیقات جدید نشان می دهد، مصرف آنتی بیوتیک ها در مرحله ی آخر درمان در کشورهای پیشرفته؛ مورد استفاده قرار می گیرد. در حالیکه متأسفانه در ایران، افراد حتی به صورت خوددرمانی دست به مصرف انواع مختلف آنتی بیوتیک ها می زنند و این موضوع سیستم ایمنی بدن آنها را به شدت ضعیف ساخته و آسیب پذیر می کند.

علت ضعف عمومی بدن چیست؟

- مصرف زیاد شیرینی: تمایل به استفاده از شیرینی، به خصوص بعد از خواب نیمروزی، تنها به دلیل کمبود آب بدن است.
- اضافه وزن: وقتی شما اضافه وزن داشته باشید، بدن شما به یک متابولیسم ساده هم پاسخ بالا می دهد. یعنی سوخت و ساز شما با هم سازگاری ندارد. مدام گرسنه اید و دلتان می خواهد چیزی
- کمبود آب بدن: بدن شما به طور متوسط نیاز به 8 لیوان آب در روز دارد. برای گردش خون درست، کاهش استرس، داشتن پوست شاداب و ... بدن نیاز به آب دارد. نوشیدن آب را یک برنامه اساسی در کارهای روزانه خود قرار بدهید
- استرس: جرخه ی کم آبی بدن و ایجاد استرس و برعکس آن، استرس و نیاز به آب بیشتر یک موضوع فراگیر برای همه است. پس استرس را کنترل کنید. ورزش و نوشیدن آب بهترین راههای کاهش استرس است.
- مصرف غذاهای چرب: مصرف سس های مختلف، فست فود و غذاهای بیرون و ناسالم کبد را تنبل و بیمار می کند. گردش خون را کند و شما را عصبی می کند.
- آلودگی هوا: سعی کنید در منزل تان گل و گیاه داشته باشید. در محل کارتان از کشیدن سیگار و ایجاد محیط های آلوده پرهیز کنید.
- استعمال دخانیات



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد پرستاری آموزش

ضعف و بی حالی



کد سند: HS/PE86

تاریخ تدوین:
98/10/07

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران

تلفن پاسخگویی:

05146123001

تلفن داخلی بخش:
115

اگر احساس ضعف و بی حالی دارید، آن را جدی بگیرید

این نوع خستگی و بی حالی ممکن است ناشی از یک مشکل جدی سلامتی باشد، مانند:

__ کاهش میزان اکسیژن حامل (هموگلوبین) در گلبول های قرمز خون (کم خونی)

__ مشکلات قلبی مانند بیماری عروق کرونری یا نارسایی قلبی، که منبع خون غنی از اکسیژن را به ماهیچه قلب یا بقیه بدن محدود می کنند.

__ اختلالات متابولیکی مانند دیابت که در آن قند (گلوکز) در خون باقی می ماند.

__ مشکلات غده تیروئیدی که نحوه مصرف انرژی بدن را تنظیم می کند.

__ بیماری کلیوی و کبدی، وقتی غلظت مواد شیمیایی خاصی در خون بالا می رود، موجب خستگی می شود.

اگر خستگی بدون علت مشخصی رخ دهد، ارزیابی سلامت روانی شما مهم است. خستگی و بی حالی نشانه شایعی از مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی است.

منبع: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/wkfat>

کمبود ویتامین ها:

علت دیگر و مهم در مورد ضعف عمومی بدن، کمبود ویتامین است. تحقیقات نشان می دهد؛ کمبود ویتامین D در کشورهای جهان سوم خیلی شایع شده است. مصرف مولتی ویتامین یا قرار گرفتن در معرض نور طبیعی خورشید پیشنهاد خوبی است.

کمبود ویتامین A و E که روی سلامت پوست و احساس خستگی مفرط به خوبی ثابت شده است. برای جبران آن می توانید میوه هایی مثل آلو سیاه بخورید که به سیستم گوارش شما کمک زیاد می کند و یا اینکه از مغزهای آجیل شده استفاده کنید. بهترین و در دسترس ترین ماده های غذایی کامل که برای سلامت و بهبود ضعف عمومی بدن پیشنهاد می شود.

کمبود ویتامین A و E که روی سلامت پوست و احساس خستگی مفرط به خوبی ثابت شده است. برای جبران آن می توانید میوه هایی مثل آلو سیاه بخورید که به سیستم گوارش شما کمک زیاد می کند و یا اینکه از مغزهای آجیل شده استفاده کنید. بهترین و در دسترس ترین ماده های غذایی کامل که برای سلامت و بهبود ضعف عمومی بدن پیشنهاد می شود.

