



## ضعف و بی حالی



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر  
گروه هدف : مراجعین بخش اورژانس

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای  
این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند: MH\AM\PT\061

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۹/۰۳/۰۳

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

کد بازنگری: ۰۰۷

## درمان ضعف و بی حالی مزمن

ابتدا سعی کنید استرس های محیطی را کنترل نمایید. از گرسنگی های طولانی مدت بپرهیزید. در صورتی که با رعایت این نکات هنوز هم احساس ضعف داشته باشید جهت بررسی های بیشتر به متخصص داخلی مراجعه نمایید. این علائم ابتدا یک بررسی داخلی با انجام آزمایش های معمول نیاز دارد و سپس در صورتی که مشکلی در بررسی ها، معاینات و آزمایشات دیده نشد، تشخیص بعدی به عهده روان پزشک است. در مورد افسردگی که علت شایعی برای ضعف و بی حالی است و علائم را توجیه می کند، حتما برای تشخیص دقیق نیاز به مراجعه به روانپزشک و انجام مصاحبه روانپزشکی وجود دارد. در بیماری های جسمی هم با توجه به نوع بیماری بایستی درمان خاص خود را انجام داد.

اما همیشه علل روحی و روانی بعد از بررسی های کامل جسمی مطرح میشود هیچ گاه بدون بررسی نباید ضعف و بی حالی را با علل روحی و روانی توجیه نمود.

منبع: [www.medicineplus.com](http://www.medicineplus.com)

ارتباط با ما:

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰۰

آدرس: مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

## سندرم خستگی مزمن

چنانچه خستگی شما طول کشیده و شدت آن به حدی است که از عهده کارهای روزانه خود بر نمی آید احتمال ابتلا به این حالت وجود دارد. شایع ترین علامت این حالت خستگی شدید و دائم بدون علت خاص است. راه حل : مشورت با پزشک و انجام دادن بعضی تمرینات بدنی خاص و تغییراتی در سبک زندگی باعث بهبودی می شود.

## بیمارهای عضلانی-عصبی

علل متفرقه : مصرف داروهایی مانند آنتی هیستامین ها ، آرام بخش ها، داروهای روانپزشکی، داروهای ضد فشار خون و سوء مصرف داروها، الکلیسم، درد مزمن، کaries از حد، زایمان، رژیم غذایی نادرست و خوردن کافئین زیاد

## راه حلی سریع برای خستگی های متوسط:

چنانچه شما به خستگی متوسط که هیچ دلیل خاص پزشکی برای آن پیدا نشده است دچار شده اید، ممکن است ورزش کردن یک راه حل خوب باشد. پیاده روی یا دوچرخه سواری ۲۰ دقیقه ای به مدت ۳ روز در هفته ، راه حل بسیار مناسبی برای غلبه بر خستگی است.



## ضعف عمومی:

ضعف یا ضعف عمومی یک بیماری نیست، بلکه شکایت است. می تواند شکایت آغازین هر بیماری باشد. خستگی یکی از شایع ترین علامت هایی است که توسط بیمار و به صورتهای مختلف از جمله: بیحالی، کسالت و زود خسته شدن، فقدان انگیزه و نیرو، ازدست دادن میل و علاقه به کارهای روزمره، شادابی کم یا احساس یاس و ناامیدی بیان می شود. همچنین به صورت احساس باطنی، ضعف و میل شدید به استراحت یا خوابیدن نیز بیان می گردد.

## علل خستگی:

خستگی ناشی از کار های زیاد روزانه یا فعالیت جسمی مداوم امری طبیعی است. خستگی ممکن است در اثر استرس های طولانی مدت، هیجان یا فشارهای عصبی نیز به وجود آید، در چنین شرایطی چون علت خستگی معمولا برای بیمار روشن است، لذا ندرتا به پزشک مراجعه می کند. با این وجود، خستگی مزمن یک حالت طبیعی نیست.



## مهمترین علت خستگی مزمن:

### خستگی با منشاء روانی (۸۰ درصد):

#### اضطراب و استرس

**علل روحی روانی:** علل روحی روانی علاوه بر این که بر روی روان اثرات سوء می گذارد بلکه باعث اختلالات فیزیکی مانند خستگی، سردرد و بی میلی جنسی می شود. اگر به مدت ۲ هفته یا بیشتر به این علائم دچار شدید، احتمالا به اختلال روحی روانی دچار شده اید. این اختلالات به خوبی به روان درمانی و دارو و تغییر الگوی رفتاری Life Style پاسخ می دهد. برای درمان حتما به پزشک مراجعه کنید.

بسیار مهم است که نسبت دادن ضعف و بی حالی به علل روحی روانی بدون بررسی های جسمی اشتباه بزرگی است.

### خستگی با منشاء جسمی (۲۰ درصد):

بیماریهای عفونی (بیماریهای تب دار مانند تب مالت، سل، ایدز) اختلالات متابولیک و غدد درون ریز: کم کاری تیروئید، پرکاری غده پارا تیروئید، کم کاری هیپوفیز، پایین بودن قند خون، دیابت، کم کاری کلیه، کمبود پتاسیم درخون، کمبود سدیم و در افراد دیابتی که گلوکز در خون باقی میماند و توسط سلول ها بخصوص عضلات استفاده نمی شود و به انرژی تبدیل نمی شود. در نتیجه بدن به کمبود انرژی و خستگی دچار می شود. راه حل: برای تایید ابتلا یا عدم ابتلا به دیابت به پزشک مراجعه کنید. این بیماری نیز قابل کنترل است.

## اختلالات خونی: کم خونی و سرطان های خون .

کم خونی یکی از دلایل خستگی در خانم هاست زمانی اتفاق می افتد که اکسیژن کافی توسط گلبولهای قرمز خون در اختیار بدن قرار نمی گیرد.

**راه حل:** درمان کم خونی به علت ایجاد کننده آن بستگی دارد. مثلا کم خونی فقر آهن با کمک مکمل های دارویی غذایی آهن یا غذاهای دارای آهن مانند جگر، لوبیا، درمان می شود.

- بیماریهای کلیوی، نارسایی حاد کلیه، نارسایی مزمن کلیه
- بیماری های کبدی: هپاتیت حاد، هپاتیت مزمن و سیروز کبدی
- بیماریهای التهابی: بیماریهای بافت همبند، بیماریهای التهابی روده
- بیماریهای ریوی مزمن و بیماریهای قلبی عروقی مزمن
- بیماریهای قلبی خصوصا در سنین بالا باعث ایجاد خستگی حتی در حین انجام کارهای ساده روزانه می شوند. راه حل: مشورت با پزشک و استفاده مرتب از داروهای تجویز شده و تغییراتی در سبک زندگی که باعث تحت کنترل در آمدن بیماری های قلبی می شوند.
- سرطانها

