

ضعف و بی حالی :

احساس ضعف و بی حالی علامت چیست ؟

احساس ضعف و بی حالی در فرد دلایل مختلفی دارد . کمبود آهن و یا کمبود برخی ویتامین ها مثل ویتامین های گروه ب بخصوص ب ۲ ، ب ۶ و نیاسین می تواند باعث ضعف و بی حالی بدن شود .

احساس ضعف و بی حالی از چه چیزی نشان دارد ؟

احساس ضعف و بی حالی در بدن برای افرادی اتفاق می افتد که از رژیم غذایی مناسبی پیروی نمی کنند ، در



نتیجه خوردن غذاهای نامناسب برای مدت طولانی باعث می شود بدن دچار کمبود آهن ، مواد معدنی و انواع ویتامین ها شده و انسان احساس ضعف و بی حالی کند .

آیا کمبود ویتامین و مواد معدنی موجب ضعف بدنی و عصبی شدن فرد می شود ؟

ضعف و بی حالی می تواند علل تغذیه ای داشته باشد . آهن مهم ترین ماده معدنی است که کمبود آن ضرورتاً به شکل کم خونی بروز نمی کند بلکه از علائم اولیه کمبود این ماده معدنی مهم ضعف و بی حالی و خستگی مفرط و کاهش قدرت تمرکز و ضعف در کار کردن است .



کمبود آهن در میان زنانی که در سنین بارداری یا دوره قاعدگی قرار دارند وجود دارد و با احساس این علائم باید سریع به پزشک متخصص مراجعه شود . همچنین ضعف و بی حالی می تواند علل تغذیه ای داشته باشد بویژه اینکه کمبودهای تغذیه ای در دوره کنونی به شکل بالینی و آشکار کنترل شده است اما کمبود تحت بالینی یا کمبود حاشیه ای می تواند علائم گنگ و مبهمی داشته و در برخی مواقع خود را به شکل ضعف و بی حالی نشان دهد .

ضمن اینکه یادمان باشد انرژی داشتن ، باعث شادابی و فعالیت مرتبط به توده ماهیچه ای بدن می شود و افرادی که بضاعت توده ماهیچه ای آنها کم است با وجود وزن مناسب دچار ضعف و بی حالی می شوند .





شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	ضعف و بی حالی
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت
مشاور علمی	آقای دکتر خلیل پور
سال تهیه	اسفند ماه ۱۴۰۴
کد پمفلت	AW6-63
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلдіس شاهین شهر	
منابع علمی : مراقبت های پرستاری برونر و سودارث	

درمان های طبیعی برای از بین بردن ضعف و بی حالی :

* برطرف کردن کمبود خواب

* بالا بردن فعالیت فیزیکی و جنب و جوش

* نوشیدن آب سیب زمینی ، بدلیل پتاسیم فراوان

* استفاده از قرص آهن و ویتامین C که باعث افزایش جذب آهن در بدن می شود .

* مصرف زیاد مرکبات مانند پرتقال ، لیمو شیرین و لیمو ترش

* آرامش ذهن با ورزش یوگا

* مصرف منیزیم مانند استفاده از سبزیجات پربرگ و به رنگ سبز تیره ، آجیل ، موز

* چرت زدن در وسط روز

* استفاده از اسفناج بدلیل آهن موجود در آن

* استفاده از شیرین بیان باعث بهبود خستگی می شود .

مواد غذایی حاوی ویتامین :

البته کمبود برخی از ویتامین ها نیز با ضعف و بی حالی همراه است که می توان به ویتامین های گروه ب بخصوص ب۲ و ب۶ و نیاسین اشاره کرد که با کمبود آن فرد دچار تحریک پذیری و عصبی بودن ، ضعف و بی حالی می شود و در صورتی که فردی از الگوی غذایی نامناسبی پیروی کند احساس ضعف و بی حالی کرده و باید گفت ، الگوی غذایی ناسامان موجب می شود فرد به درجاتی از ضعف و بی حالی دچار شود از این رو توصیه می شود در رژیم غذایی تان تجدید نظر کرده و غذاهای حاوی آهن و ویتامین ب و ویتامین دی مصرف کنید .

