



ضعف

Weakness



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

اردیبهشت ۱۴۰۵

یکی از مشکلاتی که خیلی از ما با آن مواجه می‌شویم، ضعف و بی حالی است. معمولاً بیشتر ما این احساس را زمانی که گرسنه هستیم یا به اندازه‌ی کافی آب نخورده‌ایم، احساس می‌کنیم. همچنین مواقعی که به ماه رمضان نزدیک می‌شویم، این حس را داریم. از طرفی وقتی سرما می‌خوریم یا به آنفولانزا مبتلا می‌شویم، ممکن است که دچار ضعف بدن شویم. اما چرا ضعف در بدن ایجاد می‌شود؟ برای درمان این مشکل چه باید بکنیم؟ علت بی حالی بدن چیست؟ برای درمان ضعف و بی حالی به چه دکتري مراجعه کنیم؟ اگر این سوالات ذهن شما را هم درگیر کرده‌است، با ما همراه باشید.

بی حالی و ضعف بدن نشانه چیست؟

ضعف، به معنای کاهش قدرت در یک یا چند عضله است. همچنین ضعف ممکن است عمومی باشد و در کل بدن احساس شود، یا ممکن است به طور انحصاری روی یک عضله یا گروه عضلانی تأثیر بگذارد. بسیاری از افراد از اصطلاحاتی مانند خستگی یا کمبود انرژی، به عنوان مترادف ضعف استفاده می‌کنند.

ضعف و بی حالی اغلب به تدریج ظاهر می‌شود و کارهایی را که به سادگی انجام می‌دادید، دشوار می‌کند. ضعف و بی حالی تأثیر دومینو وار بر سلامتی دارد. ضعف، متابولیسم بدن را کند می‌کند، به تدریج فشار بیشتری به مفاصل وارد می‌شود، تعادل از بین می‌رود و میزان حرکت فرد محدود می‌شود.

ضعف و بی حالی اغلب به تدریج ظاهر می‌شود و کارهایی را که به سادگی انجام می‌دادید، دشوار می‌کند.

علت ضعف بدن و دلیل بی حالی بدن چیست؟

همه‌ی ما از سن ۳۰ و ۴۰ سالگی شروع به از دست دادن فیبرها و توده‌ی عضلانی می‌کنیم و عملکرد خود را به تدریج از دست می‌دهیم و احساس ضعف می‌کنیم. فراتر از افزایش سن، دلایل زیادی برای ضعف وجود دارد. در زیر به بررسی علت‌هایی می‌پردازیم که باعث می‌شوند دچار ضعف و خستگی شوید:

۱. خواب ناکافی

۲. آپنه خواب

۳. علت سرگیجه و بی حالی: انرژی ناکافی

۴. کم خونی یک علت ضعف بدن و سرگیجه

۵. علت بی حالی دست و پا: بیماری آدیسون

۶. کم کاری تیروئید یک دلیل ضعف و بیحالی

۷. علت بی حالی بدن می تواند افسردگی باشد

۸. کافئین اضافی: علت ضعف ناگهانی بدن

۹. علت ضعف معده و گرسنگی و علت ضعف معده بعد از خوردن

غذا: دیابت

۱۰. کمبود آب بدن

۱۱. بیماری قلبی

۱۲. عفونت ادراری بدون علامت

۱۳. علت ضعف معده و حالت تهوع: عدم تعادل الکترولیت ها

۱۴. عفونت ها

۱۵. مصرف برخی داروها

۱۶. الکل و سیگار: علت بی حالی و خستگی مداوم

۱۷. سندرم خستگی مزمن (CFS) و فیبرومیالژیا از دلایل خستگی و

بی حالی روزانه

۱۸. ضعف و بی حالی در کرونا و ضعف و بیحالی بعد از کرونا

برای تشخیص علت ضعف چه زمان به دکتر مراجعه کنیم؟

در صورتیکه ضعف و بی حالی در شما برطرف نمی‌شود و ربطی به غذا نخوردن و مایعات کم خوردن ندارد، باید با دکتر مشورت کنید.

همچنین اگر ضعف شما بیش از چند روز طول می‌کشد و با وجود

استراحت بهبود پیدا نمی‌کند، همچنین هیچ بیماری دیگری ندارید و یا از آن آگاهی ندارید، باید به دکتر مراجعه کنید تا علت این بی حالی

بررسی شود.

برای درمان بی حالی به چه دکتري مراجعه کنیم؟

اگر به ضعف و بیحالی مبتلا هستید، می‌توانید برای درمان آن و یا در اولین قدم برای تشخیص علت آن به دکتر عمومی مراجعه کنید. دکتر عمومی با بررسی علت‌های مختلف بی‌حالی می‌تواند دلیل آن را پیدا کند و برای برطرف کردن آن اقدامات لازم را انجام دهد. در صورتیکه نیاز باشد می‌تواند شما را به دکترهای دیگر ارجاع دهد.

علت ضعف چگونه تشخیص داده می‌شود؟

گزینه‌های زیادی برای تشخیص علت ضعف وجود دارد. تعیین علت

اصلی به پزشک کمک می‌کند تا بهترین روش درمانی را انتخاب کند.

۱. معاینه و شرح حال

وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید، علائم شما و زمان بروز آنها را بررسی می‌شوند. این کار به پزشک کمک می‌کند تا علت ضعف و بی‌حالی را پیدا کند.

۲. آزمایش

آزمایش خون و آزمایش ادرار دو موردی هستند که می‌توانند برای بررسی علت ضعف مورد استفاده قرار گیرند.

۳. تصویربرداری

تصویربرداری‌هایی مانند موارد زیر، می‌توانند در تشخیص علت زمینه‌ای ضعف به پزشک کمک می‌کنند:

- عکس اشعه‌ی ایکس
- ام آر آی (MRI)
- سی تی اسکن (CT scan)
- سونوگرافی

گزینه‌های درمانی برای ضعف و بی‌حالی چیست؟

- هنگامی که پزشک علت زمینه‌ای ضعف را پیدا کند، بر اساس تشخیص می‌توان گزینه‌های درمانی مناسب را در پیش گرفت. درواقع درمان ضعف بر اساس علت زمینه‌ای انجام می‌گیرد.
- ورزش می‌تواند به تقویت بدن کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کنند، احساس ضعف و خستگی کمتری دارند.
- مراقبت از سلامت جسمی از اقدامات پیشگیرانه‌ی مفید است. نوشیدن مایعات فراوان و استراحت کافی می‌تواند به بهبودی ضعف کمک کرده و همچنین از آن جلوگیری کند.

برای ضعف بدن چه بخوریم؟ (برای ضعف بدن چه ویتامینی

بخوریم؟)

در صورتیکه ضعف و بی‌حالی شما ناشی از غذا نخوردن و یا مواد مغذی نخوردن به اندازه‌ی کافی باشد، می‌توانید با خوردن برخی مواد غذایی و ویتامین‌ها این ضعف را درمان کنید. در ادامه به برخی از خوراکی‌هایی که می‌توانند در بهبود بی‌حالی شما موثر باشند اشاره کرده‌ایم. همچنین به ویتامین‌هایی که می‌توانند حال شما را بهتر کنند، اشاره کرده‌ایم.

سعی کنید مایعات بیشتری بخورید.

از سبزیجات و میوه‌های بیشتری استفاده کنید.

غذاهایی بخورید که قند و کربوهیدرات بیشتری دارند.

جربی می‌تواند انرژی از دست‌رفته‌ی بدن شما را تامین کند.

برای بهتر شدن ضعف خود می‌توانید از ویتامین‌های گروه ب استفاده کنید. این ویتامین‌ها محلول در آب هستند و می‌توانند حال عمومی شما را بهتر کنند.

در برخی مواقع ممکن است که بی‌حالی شما ناشی از کمبود ویتامین دی باشد. پس خوردن ویتامین دی و یا دریافت آن به هر طریقی می‌تواند حال شما را بهتر کند.

در صورتیکه ضعف و بی‌حالی شما ناشی از غذا نخوردن و یا مواد مغذی نخوردن به اندازه‌ی کافی باشد، می‌توانید با خوردن برخی مواد غذایی و ویتامین‌ها این ضعف را درمان کنید.

برخی از این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

- دارچین و جوب دارچین
- هل
- زعفران
- عسل و گردو به همراه هم
- مرزه و عسل
- آب انگور
- سیر
- سیب زمینی

آیا می‌توان از ضعف و بی‌حالی پیشگیری کرد؟

معمولاً فرد نمی‌تواند پیشبینی کند که قرار است با ضعف و بی‌حالی مواجه شود که بخواهد از آن پیشگیری کند، اما راه‌هایی برای بهبود این حالت وجود دارد. می‌توانید همیشه مقداری خوراکی و یا نوشیدنی همراه خود داشته باشید که اگر قند شما افتاد و بی‌حال شدید، بتوانید از این خوراکی‌ها استفاده کنید تا حال شما بهتر شود.

نتیجه‌گیری و راهنمای مراجعه به دکتر

بی‌حالی و ضعف می‌تواند نشانه‌ی بیماری‌های مختلف باشند. از طرفی ممکن است که این علامت هیچ علت خطرناکی نداشته باشد و تنها شرایط طبیعی و یا بی‌توجهی به تغذیه باعث آن شده باشند. در مواردی که بی‌حالی و ضعف به علت عوامل طبیعی باشند، نیازی به مراجعه به دکتر نیست و می‌توان با درمان‌های خانگی آن را برطرف کرد. اما اگر بی‌حالی نشان‌دهنده‌ی یک بیماری و یا شرایط خطرناکی باشد، برای درمان آن باید به دکتر عمومی مراجعه کنید.

