



## ضعف و بی حالی

گروه هدف: بیمار و همراهیان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۲۳/۱۰/۹۷

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۲۹p-pH

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)



منبع: داخلی جراحی برونر

آدرس:

مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه

مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: [www.jmhch.ir](http://www.jmhch.ir)

## برای رفع کسالت و بی حالی چی بخوریم؟

خوردنی ها و آشامیدنی هایی که طبع سرد دارند مانند ماست، خیار و عدس باعث کسالت و خواب آلودگی می شود. درحالی که به و سیب، از میوه های شادی بخشی هستند که توصیه می شود به صورت میوه تازه، مربا، خورش و آب میوه از آن ها استفاده شود. زرده تخم مرغ عسلی، گوشت گوسفندی و نخود نیز با داشتن طبع گرم باعث افزایش جریان خون لطیف در بدن و به دنبال آن احساس نشاط و شادابی می شوند. میوه ها از خواص ویژه ای برخوردارند که از جمله سلامت قلب و افزایش توانایی مغز برخی از این خاصیت های بی نظیر است.

به عنوان مثال آلو دارای طبع خنک و مقدار زیادی قند و هیدرات کربن دارد و خواص زیادی دارد؛ سرشار از ویتامین های A , B , C و آهن و کاروتن است. همچنین، مقوی برای ورزشکاران و دارای فسفر، کلسیم، پتاسیم و پروتئین است.





### مواد غذایی حاوی ویتامین:

البته کمبود برخی از ویتامین ها نیز همراه با ضعف و بی حالی است که می توان به ویتامین های گروه ب بخصوص ب ۲، ب ۶ 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 نابسامان 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 دی مصرف کنید.

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 به ویژه این که 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 آن ها کم است با وجود وزن مناسب دچار ضعف و بی حالی می شوند.



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.

