



## ضعف و بی‌حالی:

ضعف و بی‌حالی، احساس خستگی، خالی شدن انرژی بدن و از دست رفتن توان و قدرت بدنی است. ضعف و بی‌حالی همیشه هم نشانه یک بیماری جدی نیست.

گاهی به علت کار زیاد، استرس، بی‌خوابی و یا کم‌خوابی فرد در کوتاه‌مدت این حالت را تجربه خواهد کرد. گاهی بعد از غلبه بر یک بیماری مانند سرماخوردگی و یا آنفولانزا فرد احساس ضعف و خستگی خواهد داشت. برخی از انواع ضعف و بی‌حالی نتیجه فعالیت‌های شدید بدنی و فیزیکی هستند.

ضعف و بی‌حالی ممکن است در کل بدن یا در ناحیه‌ای به‌خصوص از بدن مانند دست‌ها و پاها رخ دهد. گاهی هم تنها یک عضله مانند عضله ساق پا را درگیر می‌کند.

## علائم ضعف و بی‌حالی

ضعف و بی‌حالی ممکن است با دیگر علائم و نشانه‌ها همراه باشد و این مسئله بسیار به بیماری‌های زمینه‌ای و دیگر اختلالات بستگی دارد. اگر ضعف و بی‌حالی ناشی از اختلالات جسمی باشد، اثری که در فرد به جای می‌گذارد بسیار متفاوت‌تر از ضعف و بی‌حالی ناشی از مشکلات احساسی و روانی خواهد بود.

## علائم فیزیکی

- درد و اسپاسم شکمی
- ادرار خونی و یا صورتی رنگ
- درد بدن
- ادرار تیره و کدر

## • اسهال

- دفع ادرار سخت و یا درد آور و یا سوزش در هنگام

## دفع ادرار

- خستگی
- تب و لرز

- علائم شبه آنفولانزا (خستگی، تب، گلودرد، سردرد، سرفه و درد بدن)

## • بوی بد ادرار

- احساس ناخوشی عمومی
- از دست دادن اشتها
- قطع دوره خونریزی ماهیانه
- تشنگی

## علائم خطرناک

در برخی از موارد، ضعف و بی‌حالی ناشی از وجود بیماری جدی و خطرناک است و بنابراین باید هر چه سریع‌تر اقدامات درمانی مناسب را مورد آن انجام داد. اگر شما یا یکی از اطرافیان این علائم را تجربه می‌کنید، به سرعت به مرکز درمانی مراجعه یا با آمبولانس تماس بگیرید:

- درد شدید شکم، پهلو یا ناحیه پایینی کمر
- بلع و صحبت کردن دشوار
- از حال رفتن یا غش کردن، تغییر درجه هوشیاری یا رخوت
- تب بالا (تب بالای ۱۰۱ درجه فارنهایت یا ۳۸ درجه سانتیگراد)
- ناتوانی در سر پا ایستادن

## • بی‌اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع

## • تشنج

- از دست دادن ناگهانی تعادل، سخت راه رفتن و افتادن

- از دست دادن ناگهانی بینایی و یا تغییر در قدرت بینایی

- ضعف و یا بی‌حسی ناگهانی در یک سمت بدن

- تهوع و تداوم آن

- بدترین سردرد زندگی

## دلایل احساس ضعف، بی‌حالی و خستگی

گاهی ضعف و بی‌حالی نشانه‌ای از افسردگی است. در افسردگی فرد احساس ناتوانی و غم بسیار زیادی را تجربه خواهد کرد. توجه کنید که دوره‌های کوتاه مدت غم طبیعی هستند ولی اگر افسردگی در دراز مدت ادامه داشته باشد، مشکلات احساسی و روانی زیادی را برای فرد به دنبال خواهد داشت.

اگر فرد همواره احساس ضعف، بی‌حالی و خستگی داشته باشد، باید حتماً توسط پزشک معاینه شده و آزمایشات لازم انجام شود و تحت درمان قرار بگیرد.

گاهی هم در نتیجه بیماری‌های فیزیکی و یا مسمومیت‌ها فرد دچار بی‌حالی می‌شود. بیماری‌های مزمن طولانی مدت همچون ام‌اس یا کم‌کاری تیروئید ممکن است باعث ضعف در فرد شوند. بیماری‌های حاد کوتاه مدت مانند گرافت‌دگی عصب و یا عفونت مجاری ادراری هم ممکن است باعث ایجاد این عارضه در فرد شوند.



## ضعف و بیحالی



پزشک تایید کننده: دکتر حسنا تاجیک

واحد آموزش سلامت بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)



اگر بیمار احساس درد داشته باشد، برای بررسی دقیق تر عکسبرداری هم انجام می شود. این روش ها عبارتند از:

- رادیولوژی اشعه ایکس
- ام آر آی
- سی تی اسکن
- سونوگرافی
- اسکن مغزی
- نوار قلب

### عوارض جانبی احتمالی ضعف و خستگی

از آن جایی که ضعف و بی حالی می تواند ناشی از بیماری ها و مشکلاتی جدی باشد، عدم درمان آن می تواند اثرات و آسیب هایی جدی و جبران ناپذیر بر شخص وارد کند. بعد از آن که دلایل زمینه ای شناسایی شدند، فرد باید برنامه درمانی مشخصی که توسط پزشک تجویز خواهد شد را به دقت دنبال کند. به این ترتیب خطر بروز مشکلات و عوارض جانبی بسیار کاهش پیدا می کند. این عوارض و مشکلات جانبی عبارتند از:

- سخت بودن انجام وظایف روزانه
- مشکلات خواب
- ناتوانی در رفتن به مدرسه و یا سرکار
- از دست رفتن توان حرکتی
- تشدید علائم
- پیشرفت سرطان
- پیشرفت و شدت گرفتن عفونت
- افسردگی



مسمومیت با سم بوتولیسم، نیش حشرات یا مسمومیت با صدف های دریایی هم منجر به بروز این مشکل در فرد خواهند شد. اگر دلیل ضعف و بی حالی ابتلا به یکی از بیماری های حاد باشد، باید هر چه سریع تر اقدامات درمانی مناسب را انجام داد.

در صورت احساس ضعف ناگهانی در یک طرف بدن، احساس ضعف به همراه تنگی نفس یا تپش قلب، درد شدید سینه، کمر و شکم هر چه سریع تر با آمبولانس تماس بگیرید. در صورتی که احساس کسالت با دیگر علائم مانند درد یا پیچش شکم، تب و لرز و بوی بد ادرار همراه بود، باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید تا با تشخیص بیماری، در مسیر درست درمان قرار بگیرید.

### تشخیص علت بروز ضعف و بی حالی بدن

روش های درمانی بسیاری برای ضعف و بی حالی وجود دارد. تشخیص علت های زمینه ای بروز این مشکل به پزشک کمک می کند تا بهترین روش درمانی را برای بیمار به کار گیرد. پزشک در ابتدا از فرد در مورد علائم بیماری سوالاتی خواهد پرسید. بعد از آن برای تشخیص زمان دقیق بروز این علائم برای اولین بار سوالاتی مطرح می شود. این اطلاعات به پزشک کمک می کند تا دلیل احتمالی بروز احساس ضعف و بی حالی را تشخیص دهد.

برای تشخیص بهتر این مشکل گاهی آزمایش ادرار و آزمایش خون برای فرد تجویز می شود. این نمونه ها در آزمایشگاه برای یافتن نشانه های احتمالی وجود عفونت یا دیگر بیماری های عامل ضعف و بی حالی بررسی می شوند.