

ضعف و بیحالی می تواند همراه با موارد زیر

باشد:

خستگی زیاد
سرگیجه و تعریق
عفونت های مداوم
خواب رفتن دست و پا
عدم تمرکز و پایین آمدن سطح یادگیری
سرماخوردگی های متعدد و آلرژی های مداوم

علت ضعف عمومی بدن چیست؟

اضافه وزن
وقتی شما اضافه وزن داشته باشید، بدن شما به یک متابولیسم ساده هم پاسخ نمی دهد، یعنی سوخت و ساز شما باهم سازگاری ندارد. مداوم گرسنه می شوید و می خواهید چیزی بخورید و وقتی استرس به شما وارد شود، تمایل به خوردن افزایش می یابد و بعد هم اضافه وزن و دوباره و دوباره تکرار این مشکل را داریم.

آلودگی هوا
آلودگی هوا از عوامل ایجاد کننده ضعف و بیحالی می باشد و استعمال دخانیات نیز باعث این ضعف و بیحالی می شود.

ضعف و بی حالی

ضعف عمومی بدن و بی حالی، علاوه بر اینکه احساس ناخوشایندی به فرد می دهد، بازده کاری را کاهش می دهد و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد.

ضعف و بی حالی، جز علایم هستند نه بیماری
ضعف و بی حالی می تواند دلایل مختلف داشته باشد:

یکی از دلایل ضعف و بی حالی در خانم ها و دختران جوان، ضعف ناشی از کمبود آهن و کم خونی است.

کمبود ویتامین B12 و اسید فولیک هم باعث ضعف ناشی از کم خونی می شود که با آزمایش دقیق تر مشخص می شود.

یکی دیگر از انواع ضعف و بی حالی که در فصل گرما شایع تر است ناشی از کم آبی و تعریق زیاد است که با مصرف مایعات رفع می شود.

افرادی که رژیم های متعدد و سخت می گیرند نیز دچار ضعف و بی حالی به علت کاهش تراکم عضلات بدن و انرژی مشخص برای انجام فعالیت های عادی و روزانه می شود.

ضعف و بی حالی



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی سرطان بركت

کد سند: BCC-۶-۲۰-۳۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

تلفن: ۰۲۱-۹۲۰۰۱۳۶۰

Instagram: barkat.ccenter

Website: bcc.barkatshd.com

