



مرکز ملی بهداشت و ایمنی غذایی جمهوری اسلامی ایران

خستگی، ضعف و بی حالی



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=138

عنوان	خستگی، ضعف و بی حالی
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۱
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	

کمبود آهن منجر به کم خونی می شود. کم خونی در خانم ها شایع تر از آقایان است زیرا خانم ها هر ماه مقداری خون را از دست می دهند. در صورتی که کم خونی شدید نباشد، ممکن است که تشخیص داده نشود اما اگر به مراحل شدید برسد، علائمی نظیر خستگی مفرط، سردرد، درد ناحیه سینه و افزایش ضربان قلب را به همراه خواهد داشت. علاوه بر آهن، کمبود ویتامین B12 و اسید فولیک هم می تواند به کم خونی منجر شود.

کمبود پتاسیم و منیزیم می تواند به دردهای عضلانی و ضعف بیانجامد. برای جبران کمبود منیزیم می توان از مواد غذایی مثل گوشت، ماهی، میوه (طالبی، موز، زردآلو)، سیب زمینی، سلغم و سایر سبزیجات استفاده کرد.



اکثر مردم می دانند که کمبود آهن موجب ضعف و خستگی می شود. اما شاید از اهمیت بعضی از ویتامین ها مواد معدنی دیگر که کمبود آن ها می تواند به خستگی بیانجامد، بی اطلاع باشید. این کمبودها اگر به موقع رفع نشوند و در بدن به اصطلاح کهنه شوند، در دراز مدت اثرات مخربی بر روی بدن می گذراند.

احساس ضعف اگر به موقع مورد رسیدگی قرار نگیرد، می تواند نشانه یک مشکل جدی در بدن باشد. رایج ترین دلیل احساس ضعف و خستگی که به راحتی با آزمایش قابل تشخیص است عبارت است از کمبود سه نوع ماده معدنی و دو نوع ویتامین. در واقع علاوه بر آهن، کمبود منیزیم، پتاسیم، ویتامین B12 و اسید فولیک هم می تواند به بروز ضعف و خستگی منجر شوند. با استفاده از مکمل این مواد با نظر پزشک و نیز با استفاده از یک برنامه غذایی صحیح، می توان کمبودها را جبران کرد.

اما اگر به این کمبودهای تغذیه ای توجه نشود، عوارض ناشی از کمبودها به خستگی محدود نمی شود و عوارض مهمتری را به دنبال خواهد داشت. مثلا، کمبود ویتامین B12 اگر طولانی مدت شده و مورد درمان قرار نگیرد، می تواند به آسیب همیشگی مغز و نخاع منجر شده و توانایی فرد در حرکت، راه رفتن و فکر کردن را تحت تاثیر قرار دهد.

کمبود ویتامین D هم باعث خستگی و ضعف می شود و هم در دراز مدت، سلامت استخوان ها را به خطر می اندازد و احتمال پوکی استخوان را افزایش می دهد.

البته خستگی دلایل دیگری نیز می تواند داشته باشد . مثلاً کم خوابی، عدم فعالیت بدنی و ورزش نکردن و یا حتی وجود بیماری قلبی از جمله عواملی هستند که می توانند موجب خستگی شوند. به همین دلیل ،در صورت احساس خستگی و بی حالی مفرط باید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی آن مشخص و اقدامات لازم در اسرع وقت انجام شوند.



در کنار ویتامین ها و مواد معدنی که در بالا به آن ها اشاره شد، تعداد دیگری از این مواد هم هستند که می توانند در بروز خستگی نقش داشته باشند. از جمله این مواد ، می توان به کمبود عنصر روی (Zn) اشاره کرد. برای دریافت روی بیشتر می توان از بادام زمینی ، غلات کامل، ماهی، ماکیان و تخم مرغ استفاده کرد.



یکی از دلایل بسیار مهم در بروز کمبود مواد معدنی و ویتامین ها در بدن، استفاده از رژیم های لاغری سخت می باشد. خیلی از افراد در طول زندگی خود به سراغ رژیم های سخت لاغری می روند و مصرف مهمترین گروه های غذایی را حذف می کنند. این امر از دلایل شایع در بروز کمبودهای تغذیه ای در فرد می باشد.

بسیاری از کسانی که رژیم کاهش وزن می گیرند، مصرف کربوهیدرات را به شدت کاهش می دهند و یا به کلی قطع می کنند.

این کار باعث می شود که فرد به شدت از دریافت ویتامین های گروه B و برخی از مواد مغذی ضروری برای انرژی رسانی به مغز، محروم شود. رژیم کم کربوهیدرات و کمبود ویتامین B12 که در خانم های بالای ۵۰ سال به طور طبیعی کمتر جذب بدن می شود، می تواند به بروز کم توانایی های ذهنی و خستگی جسمی منجر شود.

پس همیشه از انواع مختلف و متنوعی از مواد غذایی استفاده کنید و هیچ وقت بدون مشاوره با پزشک و کارشناس تغذیه ، رژیم کاهش وزن را شروع نکنید.

