

ضعف و بی حالی

گروه هدف : بیماران

بخش اورژانس ۱۴۰۴

کد فرم : M-P.PH/95NM

منابع : پرونر سودارث ۲۰۲۰

با آرزوی سلامتی برای شما ، جهت کسب اطلاعات و پیگیری،

می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس : لاهیجان ، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس : ۰۱۳۴۲۴۲۷۷۰۰

وبسایت بیمارستان : www.milad-hospital.com

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 این کمبودها رو جبران کرد.



مراقبت در منزل و نکات پرستاری:

* مصرف میوه های قرمز رنگ ، مصرف شیر قبل از خواب، مصرف مرکبات از جمله لیمو و پرتقال برای شما مفید میباشد.

* صبحانه را کامل بخورید مصرف میوه و سبزیجات فراوان انواع مغزها و روغنهای گیاهی را در برنامه روزانه خود داشته باشید.

* مصرف ۶ تا ۸ لیوان مایعات در شبانه روز در صورتیکه محدودیت پزشکی ندارید.

* انجام فعالیت های ورزشی سبک و منظم مانند پیاده روی را در برنامه خود قرار دهید.

* نظافت فردی رعایت شود. بعد از رفتن به سرویس

بهداشتی دستها با آب و صابون شستشو داده شود

* سعی کنید شاد بوده و از استرس و اضطراب دوری کنید.



دارو در منزل :

* داروهای خود را به طور منظم مصرف نمایید و از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید.

* آموزش نوع دارو و کاربرد و زمان مصرف داروها را از پزشک بپرسید..



علائم خطر و زمان مراجعه بعدی

* در صورت تشدید ضعف و بیحالی تب و لرز افت فشار خون و سرگیجه تپش قلب درد قفسه سینه و تنگی نفس بلافاصله به بیمارستان نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

