

این راهنما جهت آشنایی شما با روش مقابله با خستگی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

مقدمه

احساس خستگی همیشگی که با استراحت هم برطرف نمی‌شود، خستگی یک مشکل شایع در بیماران مبتلا به توده و بیماران تحت درمان توده است. اگر احساس خستگی و بی انرژی بودن دارید، با تیم درمان خود در میان بگذارید.

خستگی میتواند دلایل زیادی داشته باشد از جمله: درمان توده، غذای کافی نخوردن، خواب ناکافی، افسردگی، کم خونی و مصرف برخی داروها

اگر خستگی شما ناشی از درمان باشد، پزشک شما می‌تواند با درمان کردن دلیل آن، به بهتر شدن شما کمک کند. در کنار درمان دارویی، اقدامات تغذیه‌ای نیز وجود دارند که می‌توانند به شما جهت از بین بردن خستگی کمک کنند.

چه کنیم؟

- با تیم درمان خود صحبت کنید. اگر خستگی ناشی از درمان باشد، ممکن است درمانی برای آن وجود داشته باشد.
- سعی کنید فعالیت‌های خود را اولویت بندی کنید. مهم‌ترین فعالیت‌های خود را زمانی انجام دهید که بیشترین انرژی را دارید.

- به اندازه کافی استراحت کنید. بجای یک استراحت طولانی، در طول روز ۳ تا ۴ نوبت استراحت کوتاه داشته باشید. ساعات استراحت و فعالیت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که با خواب شبانه تداخل نداشته باشد.

- اگر میتوانید، پیاده روی کنید یا بطور مرتب ورزش کنید. تحقیقات نشان میدهد فعالیت متوسط میتواند باعث کاهش خستگی ناشی از توده شود.

- مایعات زیاد بنوشید. کم‌آبی میتواند خستگی شما را بدتر کند. حداقل ۸ لیوان مایعات را حتما در طول روز مصرف کنید. اگر کاهش وزن داشته‌اید، مایعاتی مصرف کنید که کالری داشته باشند مانند آبمیوه‌ها و یا شیر



- فعالیت های کوتاه تر و آسانتر را انتخاب کنید خود را وادار به انجام فعالیت هایی که توان آنرا ندارید ، نکنید. از پزشک خود بخواهید تا شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد تا به شما در انتخاب رژیم غذایی مناسب کمک کند.
- سعی کنید با هر وعده غذایی مقداری پروتئین ، چربی و فیبر دریافت کنید تا به پایدار ماندن قند خونتان کمک شود. این کار به شما انرژی ماندگارتری میدهد. به عنوان مثال: بجای خوردن ۲ میوه ، یک میوه و یک مشت آجیل (گردو، بادام، بادام زمینی و ...) و یا یک میوه و مقداری پنیر محلی مصرف کنید.



- بدون مشورت تیم درمان خود ، از مصرف مقدار زیادی ویتامین ها و مواد معدنی پرهیزید. برخی مکمل های تغذیه ای با درمان شما تداخل دارند و مصرف مقدار زیاد از بعضی مکمل ها میتواند اثرات خطرناکی داشته باشد.
- استرس میتواند خستگی را بدتر کند. درباره روش های کنترل استرس از تیم درمان خود پرسید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳
شماره تماس : ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری OH-PE-B26/02

تغذیه و خستگی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت