



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

الإرهاق: الوقاية والعلاج

للاستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat

الإرهاق: الوقاية والعلاج

إن مصطلح الإرهاق يستخدم لوصف الشعور العام بالتعب والهزال أو نقص الطاقة. عندما تكون مرهق فذلك بسبب عدم وجود أي حافز أو طاقة. هناك فرق بين الإحساس بالتعب والشعور بالنوم

أسباب الإرهاق

- أسباب طبية (مشاكل بالقلب , مشاكل بالجهاز التنفسي، الحمل، عدم توازن الشوارد الإلكترونية إلخ)
- أسلوب الحياة لها علاقة ب (قلة التمارين نظام غذائي رديء اضطرابات النوم)
- الأعمال المتعلقة (توتر بأمكان العمل الإنهاك، البطالة)
- التوتر العاطفي والقلق (الاكتئاب واليأس والقلق الشديد)

العلامات والأعراض

- التعب الشديد والأرق
- الصداع
- الدوار
- ألم بالعضلات
- ضعف العضلات
- فقدان الشهية
- قلة المحفزات
- ضعف التركيز

معالجة الإرهاق للمرضى المصابين بالمشاكل القلبية

1. الأطعمة المفيدة للقلب

- هذا بشكل عام تعني أكل كثير من الأطعمة الجيدة مثل (الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، البقوليات، اللحم الطري) والأطعمة الغير مفيدة للقلب هي (إضافة السكر، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة والمشروبات الكحولية) طعام سريع ومعالج
- أن العبرة ليست فقط ماذا تأكل ولكن متى تأكل أيضا
- يجب زيادة طاقتك طول اليوم عن طريق تناول وجبات خفيفة الغنية بالألياف مثل الزبادي قليل الدسم الفواكه الطازجة والمكسرات غير المملحة

2. جدد طاقتك بالتمارين

- قم بإعداد جسمك بالتمدد والتحمية وأخيراً قم بتريض جسمك
- في البداية يجب أن تجلس لفترة زمنية قصيرة ثم المشي لمدة خمس دقائق وربما لمدة خمسة عشر دقيقة
- إبداء برفق وقم بم يومى به الطبيب بقدر ما تستطيع

3. الحصول على غفوة من النوم

- أن منظمة صحة القلب الأمريكية تنصح بالحصول على غفوة من النوم عند الشعور بالإرهاق الشديد
- هذه الاستراحات يمكن أن تعيد وتجدد طاقتك يجب إعطاء قلبك بعض من الراحة وساعد عقلك على تفريغ طاقته وذلك لاستكمال اليوم
- وأخيراً، وذلك في نهاية اليوم لمساعدة الجسم على تفريغ شحنته
- يجب الذهاب إلى الفراش ويجب النوم على مرتبة جيدة الجودة و يجب أن يكون الجسم في درجة حرارة منخفضة

علاج الإرهاق للمرضى المصابين بمشاكل الجهاز التنفسي

1. القيام بتمارين التنفس

- التنفس بالفم (يوصف مثل التنفس من الأنف كمثّل دفع الهواء لإطفاء الشمعة والتنفس ببطء لمدة من أربعة إلى ست ثواني) يمكن تحسين التخلص من الإرهاق بواسطة معدل التنفسي البطيء والتخلص من قصر النفس

2. تناول وإتباع نظام غذائي متوازن

- تناول كربوهيدرات مركبة مثل الفواكه والخضروات الطازجة وخبر من الحبوب كاملة ومعكرونة
- تجنب أو قلل من تناول الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر والصودا والكيك و الحلوى والأغذية التي تحتوي على أعذية مشبعة بالدهون مثل الأطعمة المقلية والزبد والأغذية المصنعة
- الحصول على الكثير من الألياف الغذائية وتناول الأطعمة الغذائية الصحية الغنية بالبروتين مرتين على الأقل يومياً

3. القيام بالأنشطة برفق

- هذه الطريقة للقيام بذلك عن طريق تقسيم الأنشطة والمهام إلى خطوات بسيطة والحصول على استراحة والقيام بهذه الأنشطة بشكل بطيء وبخطوات هادئة

علاج الإرهاق للنساء الحوامل

أن الإرهاق أثناء فترات الحمل هو عارض عام في الثلاث أشهر الأولى . ثم يزول هذا الإرهاق في الثلاثة شهور اللاحقين ولكن سيعود هذا الإرهاق مرة أخرى في الثلاث أشهر الأخيرة من الحمل . ويحدث هذا أيضا بسبب التغيرات في الهرمونات التي تحدث للنساء خلال الثلاث أشهر الثانية من الحمل

1. الراحة

- يجب التأكد من حصولك من الراحة في الفراش عند شعورك بالإرهاق
- يمكن القيام بذلك عن طريق الذهاب مبكراً للفراش أو الحصول على غفوة خلال اليوم على قدر المستطاع
- تجنب تناول السوائل لعدة ساعات قبل الذهاب للفراش وبفضل ذلك تقلل عدد مرات الذهاب للحمام والاستيقاظ المترتب عليه انقطاع النوم

2. تعديل الجدول اليومي

- الحمل في حد ذات مرهق لذلك يجب تجزئة العمل إن أمكن ذلك أو سؤال الأصدقاء والعائلة لمساعدتك في أعمال المنزل أو السفر وذلك سيسهل اختلاف كبير .

3. إتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة تمارين معتدلة

- يجب التأكد من الحصول على كمية كافية من كلا من الحديد والبروتين والسعرات الحرارية التي أوصى بها الطبيب .
- على أن يتم إبقاء الجسم رطب خلال فترة الحمل .
- على الرغم من أنك ربما تشعرين بعدم القدرة على القيام بتمارين ولكن إذا قيامك بممارسة الرياضة بشكل معتدل لمدة ثلاثون دقيقة المشي سيؤدي ذلك إلى شعورك بالطاقة .

• المساعد العاطفية /الانفعالي

- والشيء الجيد هو أنك لا يجب ان تقوم بذلك بمفردك
- وذلك بمشاركة شريك حياتك أو صديق أو عضو من أفراد العائلة المحيطين بك مع مساعدة قوية من شبكة المساعدة
- المساعدة البسيط مثل قيام شخص ما بطبخ العشاء لك أو القيام ببعض التدليك أو التحضير للاستحمام الذي سيدفعك للنوم .

استمري - اقضي يومك بسعادة وتخلصي من الإرهاق الحياة تنتظرك

Management of Fatigue for Pregnant Women

Fatigue in pregnancy is common at the first trimester. It tends to go away during the second trimester, but will usually return in the third trimester. Also, it is caused by hormonal changes that happen to a woman during pregnancy

1. Rest

- Make sure you allow yourself to get extra bed rest during the time you feel fatigue.
- This can be accomplished by going to bed earlier or taking a nap during the day, if possible.
- Avoiding fluids several hours before bed is also a good way to cut down the number of times you have to get up and use the bathroom

2. Adjust Schedule

- Pregnancy itself is draining so cutting back your hours at work, if possible, or asking friends and family to assist you with housework/errands will make a huge difference.

3. Eating a Balanced Diet and Moderate Exercise

- Make sure you get enough iron, protein, and calories as your doctor would advise
- Also, you will need to ensure you stay hydrated during pregnancy
- Although you may feel like you do not have the energy to exercise, if you incorporate moderate activity, such as a 30-minute walk, this will actually make you feel more energized

4. EMOTIONAL SUPPORT

- The good news is you don't have to go through this alone
- Whether it's your partner, a friend or family member, surround yourself with a strong support network
- Small gestures like having someone cook you dinner, give you a massage or run you a bath can help to put you in the zone to sleep

So go Ahead - Take your Day back from Fatigue. Life is Waiting

2. Renew your Energy with Exercise

- Get your body ready by stretching, warming up and eventually cooling down
- At first, you may sit for short period of time and then later on work your way up to short walks for 5 minutes, and then 10 minutes, and maybe even 15 minutes
- Start slowly, follow your doctor's order and do what you can

3. Take a Nap

- The AHA (American Heart Assoc.) advises short naps when you're feeling too tired
- These little breaks can restore your energy, give your heart a rest and help your mind recharge to tackle the rest of the day
- And finally, that means getting a full nights rest to help your body recharge
- Try going to bed early, invest on a quality mattress or just by keeping your bedroom at a cool temperature

Management of Fatigue for Patients with Pulmonary Problems

1. Practicing Breathing Exercises

- Pursed-lip breathing (described as breathing through the nose, pursing of the lips as if blowing a candle and to slowly breath out for 4-6 seconds) can improve fatigue owing respiratory rate. Relieves shortness of breath

2. Eating a Balanced Diet

- Eating complex carbohydrates such as fresh fruits, vegetables, whole grain bread and pasta
- Avoid or limit simple carbohydrates such as table sugar, soda, cakes, and candy, food with saturated fats such as fried foods, butter, and processed food
- Getting plenty of dietary fiber and eating a healthful source of protein at least twice a day

3. Taking It Slow

- One way to do this is by breaking tasks down into smaller steps and resting in between steps, and also carrying out certain activities at a slower, more relaxed pace

Fatigue: Prevention and Management

The term 'fatigue' is used to describe an overall feeling of tiredness or lack of energy. When you are fatigued, you have no motivation and no energy. It is different to just feeling tired or sleepy

Causes Of Fatigue

- Medical causes (Heart problem, Pulmonary problems, Pregnancy, Electrolytes imbalance etc.)
- Lifestyle-related (lack of exercise, poor diet, sleep disturbances)
- Work-related (workplace stress, burnout, unemployment)
- Emotional concern and stress (depression, grief, anxiety)

Signs and Symptoms

- Chronic tiredness or sleepiness
- Headache
- Dizziness
- Sore or aching muscles
- Muscle weakness
- Appetite loss
- Low motivation
- Poor concentration

Management of Fatigue for Patients with Cardiac Problems

1. Eat for your Heart

- Generally, that means eating more of the good stuff (fruits, veggies, whole grains, legumes, lean meat) and less of the bad stuff (added sugars, saturated fats, trans fat and alcohol) fast processed food
- It's not just about what you eat either-it is when you eat, too
- Sustain your energy for the whole day by packing good-for-you snacks with plenty of fiber, such as low-fat yogurt, fresh fruits and unsalted nuts



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

FATIGUE: PREVENTION AND MANAGEMENT

For Appointment

Please call **1826666**



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat