

۵۶ احساس کسالت و ناخوشی

گاهی ممکن است شما احساس میهم کسالت و ناخوشی داشته باشید، بدون آنکه بتوانید علامت خاصی مثل درد را در خود شناسایی کنید. این احساس می تواند ناشی از عفونت های خفیف و جزئی، فشارهای روانی یا سبک زندگی ناسالم باشد. با وجود این، اگر این حالت بیش از چند روز طول بکشد، باید به پزشک خود مراجعه کنید. احتمال دارد که این حالت، نشانه ای احتمالی از یک مشکل زمینه ای جدی تر باشد که نیاز به درمان طبی دارد.

شروع

آیا دائماً احساس عصبی بودن و نگرانی دارید بدون آنکه که دلیل خاصی وجود داشته باشد؟

بله

خیر

علت احتمالی: احساس اضطرابی که شاید ناشی از یک مشکل خاصی یا روی هم جمع شدن استرس ها و نگرانی های مختلف باشد، می تواند موجب احساس کسالت و ناخوشی در شما شود.

به نمودار ۷۳ اضطراب (صفحه ۱۷۲) مراجعه کنید.

علت احتمالی: کاهش وزن بدون توجیه همراه با احساس کسالت شاید نشانه ای از یک بیماری باشد که هنوز تشخیص داده نشده است.

به نمودار ۵۸ کاهش وزن (صفحه ۱۴۸) مراجعه کنید.

بله

خیر

آیا وزن شما طی ۱۰ هفته گذشته، بدون به صورت ناخواسته بیش از ۴ کیلوگرم کم شده است؟

علت احتمالی: عفونت های ویروسی، شایع ترین علت احساس کسالت و ناخوشی عمومی همراه با تب هستند.

به نمودار ۶۱ تب (صفحه ۱۵۴) مراجعه کنید.

بله

خیر

آیا دمای بدنتان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر است؟

علت احتمالی: خستگی، علامتی شایع در بسیاری از بیماری ها است که برخی از آنها ممکن است نیازمند درمان طبی باشند.

به نمودار ۵۷ خستگی (صفحه ۱۴۷) مراجعه کنید.

بله

خیر

آیا احساس خستگی می کنید یا اینکه بیشتر اوقات، کمبود انرژی دارید؟

علت احتمالی: مصرف الکل می تواند باعث ایجاد اختلال در سلامت جسم و روان شما شود.

اقدامات لازم: نوشیدنی های الکلی مصرف نکنید. در مورد مضرات و شیوه های ترک مصرف الکل، با پزشک خود مشورت کنید.

بله

خیر

آیا الکل می نوشید (صفحه ۳۰)؟

علت احتمالی و اقدامات لازم: احساس کسالت و ناخوشی می تواند عارض جانبی برخی داروها باشد. در این زمینه به پزشک خود مراجعه کنید. تا قبل از مراجعه، مصرف داروهای بدون نسخه یا موادمخدر را قطع کنید، اما مصرف داروهای را که توسط پزشک تجویز شده اند ادامه دهید.

بله

خیر

آیا دارو مصرف می کنید (چه داروی بدون نسخه داروی تجویز شده توسط پزشک یا داروها و چه مواد مخدر)؟

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.