

## بعض أمراض سوء التغذية

**سوء التغذية :-** هي عدم توازن الغذاء سواء كان إفراط أو نقص في تناوله و تظهر حالة سوء التغذية على شكل أمراض عامة تسمى أمراض سوء التغذية. والعلاقة بين الغذاء والصحة واضحة ومؤكدة فالغذاء ضروري لحياة الإنسان ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته الكثير من الأمراض التي يتعرض لها، والغذاء أيضا قد يكون السبب في بعض الأمراض نتيجة عدم توازنه وعدم نظافته وتعرضه للتلوث.

### أسباب سوء التغذية

- 1- قلة الوعي الغذائي للفرد.
- 2- العادات والتقاليد الغذائية المتبعة بشكل خاطئ في الأسرة والمجتمع.

## من أمراض سوء التغذية:

### فقر الدم Anemia

إن تعريف فقر الدم فسيولوجيا" يعني قصور قدرة الدم على نقل الأوكسجين بينما التعريف العملي لفقر الدم هو انخفاض تركيز الهيموكلوبين ( خضاب الدم ) في الدم عن المعدل الطبيعي للأفراد الأسوياء وحسب الجنس والعمر، وبسبب كون تركيز الهيموكلوبين له علاقة وثيقة بمكداس الدم ( PCV ) فمن الممكن استخدام الأخير كمؤشر أيضا" لفقر الدم.

### أسباب فقر الدم:

- 1- نقص العناصر الأساسية الغذائية كالحديد وحامض الفوليك ولحد ما فيتامين (B12) والبروتين (وهو أكثر أنواع فقر الدم شيوعا).
- 2- وجود نقص خلقي في إنتاج الهيموكلوبين كحالات فقر دم البحر الأبيض المتوسط وفقر الدم المنجلي.
- 3- الإصابة بالطفيليات والديدان المعوية كالإصابة بالمalaria والديدان الشصية هي أيضا من الأسباب المباشرة لحدوث فقر الدم.

هنالك عاملين يجب التركيز عليهما عند التعامل مع حالات فقر الدم لدى الطلبة:

- 1- التأكد من وجود حالة فقر دم من خلال قياس تركيز الهيموكلوبين ومكداس الدم.** عدد الكريات الدموية الحمراء، تركيز الهيموكلوبين، ومكداس الدم في الأطفال ما بين عمر 3 أشهر ولغاية سن البلوغ تقل بما يقارب ١٠-٢٠٪ عن معدلاتها في البالغين. ، وان الاختلاف بين الجنسين يكون ملحوظة فقط عند سن البلوغ ويكون بالوضع الطبيعي 45% عند الرجال و40% عند النساء. علينا أن نذكر بان فقر الدم قد يسبب أعراضا لدى الطلبة كالنحول العام وسرعة التعب وعدم التركيز وصعوبة التنفس والخفقان. إلا أن وجود هذه الأعراض لا تدل دوما على وجود فقر الدم، كذلك فان فحص الغشاء المخاطي أكثر دقة من فحص الجلد حيث أن لون الغشاء المخاطي عندما يكون باهتة قد يدل على وجود فقر الدم وفي جميع الأحوال لا يمكن الاعتماد على ذلك ويبقى فحص الدم ضرورية وأساسية للاستدلال على وجود فقر الدم .
- ٢- معرفة سبب فقر الدم من خلال التأكد من كونه من نوع فقر الدم الخبيث أو وجود كريات دموية بيضاء غير اعتيادية ضمن فحص الدم أو فقر الدم التحليلي أو فقر الدم نتيجة لنقص الحديد.**

### النحافة

هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلا أو كثيرة فإذا كان الشخص متمتع بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه. وقد قال أحد الأطباء الإنجليز المشهورين عن الطفل النحيف أنه إذا كان نشيطة ومتحركة وحيوية فإنه لا خوف عليه وهؤلاء الفئة من الناس هم الذين يعمرن بالرغم من أن أكلهم قليل وتعتبر ظاهرة النحافة عند هؤلاء الناس ظاهرة طبيعية. أما إذا كان حاملا مريضة فإنه في مثل هذه الحالة لا بد من عرضه على طبيب لأنه لا بد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث النحافة.

### أعراض النحافة

ومن أعراضها الوجه الشاحب - جفاف الجلد - سقوط الشعر - الهالات السوداء حول العين - الصداع والدوخة أو سوء التغذية أو مشاكل هرمونية أو بعض الأمراض العضوية والنفسية.. فلا يمكن للشخص المتوتر والقلق والعصبي من زيادة وزنه مهما تناول الطعام إلا إذا تغلب على المشاكل النفسية وتخلص من التوتر والعصبية وإعطاء جسده حقا من الراحة والاستجمام فالراحة الجسدية والنفسية هي أساس في البداية لعلاج النحافة.

### أسباب النحافة

هناك أسباب عديدة للإصابة بالنحافة، نذكر بعضها:

- ١- عادات غذائية خاطئة مكتسبة منذ الطفولة.
- ٢- أسباب وراثية.
- ٣- إتباع أنظمة غذائية خاصة لتخفيف الوزن والاستمرار بها إلى حد الوصول إلى النحافة ومن ثم عدم القدرة على استرجاع الوزن الطبيعي.
- 4 - الإصابة ببعض الأمراض العضوية...مثل:
  - أ- فرط الغدة الدرقية.
  - ب- فقر الدم الشديد.
  - ج- بعض أمراض الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الطعام المهضوم.
  - د- الإصابة ببعض الأورام أو كنتيجة لعلاجها.
- 5- بعض الأمراض النفسية ... مثل:
  - أ- الاكتئاب الشديد الذي يسبب فقد الشهية.
  - ب- الهوس الذي يجعل المصاب به لا يشعر بالجوع.

### علاج النحافة

من الصعب على النحيف زيادة وزنه مقارنة بالشخص العادي، وذلك يرجع للجينات الموروثة أو بسبب زيادة نسبة الأيض أو حرق الغذاء لديه، أو لأنه يمتلك عدد أقل من الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة طوله أو لأنه ببساطة غير حريص على الأكل.

يحتاج المصاب بالنحافة الشديدة للاستشارة الطبية للتأكد من خلوه من الأمراض المسببة للنحافة ومن ثم علاجها، فالمصاب بفقر الدم مثلاً يحتاج لفحوصات خاصة لمعرفة سبب الفقر وعلاجه، فإن كان بسبب نقص الحديد يعطى حبوب الحديد التي تعوض النقص. وكذلك بالنسبة للمصاب بفرط الغدة الدرقية فهو بحاجة لعمل تحليل لمستوى الهرمونات بالدم ثم العلاج المناسب لتثبيط الهرمون المرتفع.

بعد التأكد من سلامة النحيف من الأمراض العضوية والجسدية يأتي الدور العلاجي للتغذية والتمارين الرياضية المنتظمة للوصول إلى الوزن الطبيعي.

### السمنة:

تعرف السمنة بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجة تتسبب معها في وقوع آثار سلبية على الصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد أو إلى وقوع مشاكل صحية متزايدة.

تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المصاحبة لها، وخاصة أمراض القلب، سكري النمط الثاني، صعوبات التنفس أثناء النوم، أنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. وعادة ما تنتج السمنة من مزيج من سرعات حرارية زائدة، مع قلة في النشاط البدني والتأثيرات الجينية. ذلك على الرغم من أن القليل من الحالات تحدث في المقام الأول بسبب الجينات، اضطرابات الغدد الصماء، الأدوية، والأمراض النفسية.

يتمثل العلاج الأول للسمنة في اتباع حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية. ولتدعيم مثل تلك الأنشطة، أو في حالة فشل هذا العلاج، فربما يكون من الممكن تعاطي أدوية التقليل الشهية أو لمنع امتصاص الدهون. إلا أنه في الحالات المتقدمة، يتم إجراء جراحة أو يتم وضع بالون داخل المعدة للتقليل من حجمها و/أو تقليل طول الأمعاء، مما يؤدي إلى شبع مبكر وخفض القدرة على امتصاص المواد الغذائية من الطعام.