

## الفصل الخامس (النحافة)

النحافة هي: نقص في كتلة الجسم الكلية نتيجة لأسباب عديدة قد تكون فسيولوجية أو مرضية ويتم العلاج حسب المسببات باختلاف اسبابها وعلاماتها.

- فقدان الوزن قد يكون مؤشر لمشاكل صحية خفية، أي يعتبر عرض وليس مرض.

### أسباب النحافة:

- ١- عادات غذائية خاطئة مكتسبة منذ الطفولة.
- ٢- أسباب وراثية.
- ٣- إتباع أنظمة غذائية خاصة لتخفيف الوزن والاستمرار بها إلى حد الوصول للنحافة ومن ثم عدم القدرة على استرجاع الوزن الطبيعي.
- ٤- الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل ( زيادة نشاط الغدة الدرقية، فقر الدم الشديد)
- ٥- بعض أمراض الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الطعام المهضوم ( القيء المستمر أو الاسهال الشديد)
- ٦- الإصابة ببعض الأورام أو نتيجة لعلاجها.
- ٧- بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب الشديد الذي يسبب فقد الشهية، الهوس الذي يجعل صاحبه لا يشعر بالجوع، النهام العصبي.

### أعراض النحافة:

- ١- الوجه الشاحب.
- ٢- جفاف الجلد.
- ٣- سقوط الشعر.
- ٤- الهالات السوداء.
- ٥- الصداع.
- ٦- الدوخة
- ٧- سوء التغذية.
- ٨- مشاكل هرمونية.
- ٩- الأمراض العضوية والنفسية.

### علاج النحافة لدى البالغين:

- ١- من الصعب زيادة وزن النحيف مقارنة بالشخص العادي أو ذي الوزن الزائد، بسبب: الجينات الموروثة، زيادة نسبة الحرق أو البناء، يمتلك عدد أقل من الخلايا الدهنية، زيادة طوله، غير حريص على الأكل.
- ٢- يحتاج المصاب بالنحافة الشديدة للاستشارة الطبية للتأكد من خلوه من الأمراض المسببة ثم علاجها.
- ٣- المصاب بفقر الدم مثلاً يحتاج للفحص لمعرفة السبب، فإن كان نقص الحديد يعطى حبوب الحديد أو إذا كان بسبب النزف الشديد أثناء الدورة فتعالج السيدة من قبل دكتور النساء والولادة لمعرفة السبب وعلاجه.
- ٤- المصاب بارتفاع نشاط الغدة الدرقية فهو بحاجة لتحليل مستوى الهرمونات بالدم ثم العلاج لتثبيط الهرمون المرتفع.
- ٥- بعد التأكد من سلامة النحيف من الأمراض العضوية والجسدية يأتي الدور العلاجي للتغذية والتمارين الرياضية المنتظمة.

بعض النصائح المهمة لزيادة الوزن للبالغين:

- ١- مراجعة أخصائي التغذية الذي يحسب السعرات حساب ( الطول، الجنس، الوزن، العمر، النشاط والوزن الذي يرغب باكتسابه اسبوعياً)
  - ٢- اتباع مقترحات الهرم الغذائي وهي:
    - ٣-٢ حصص من الحليب ومشتقاته ( الحصة كأس حليب)
    - ٣-٢ حصص من اللحوم والأسماك والبقوليات ( الحصة قطعة صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك، أو كوب ونصف بقول مطبوخة)
    - ٤-٢ حصص فواكه ( الحصة برتقالة واحدة متوسط و تفاحة متوسطة او ثلاثة أرباع كوب عصير)
    - ٥-٣ حصص من الخضراوات ( الحصة نصف كوب خضار)
    - ٦-١١ حصص من الخبز والحبوب والأرز والمكرونه ( الحصة شريحة خبز، نصف كوب رز أو مكرونة مطبوخة)
- ملاحظة: الدهون والزيوت والحلويات باعتدال وبكميات قليلة.

ارشادات تتعلق بالحنافة وزيادة الوزن:

- ١- يفضل أكل وجبات صغيرة ومتعددة بدل من وجبات كبيرة وقليلة ( ٣ وجبات رئيسية و٣ صغيرة بين الوجبات الأساسية)
- ٢- تناول الأطعمة الغنية بالطاقة مثل ( الكوكيتيل وخاصة كوكيتيل الموز، والمعجنات مثل الفطائر والكعك)
- ٣- بدء الوجبة بالطبق الرئيس وترك الخضار والفاكهة لآخر الوجبة.
- ٤- تناول الفاكهة والخضراوات لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن.
- ٥- تناول بعض الحلويات نهاية الوجبة أو شطيرة قشطة ومرّي أو العسل.
- ٦- إضافة الزيت زيتون للسلطة.
- ٧- إضافة العسل للمشروبات الساخنة.
- ٨- تناول المكسرات والفواكه المجففة في الوجبات الصغيرة أو مع السلطة والرز.
- ٩- شرب كوب من اللبن مع الغذاء والعشاء.
- ١٠- إضافة الجبن المبشور إلى الأرز والمكرونه ومكعبات الجبن الأبيض للسلطة.
- ١١- تناول الطعام مع رفقة وفي الهواء الطلق.
- ١٢- استعمال الزبدة أو المارجرين بدهنهم على الشطائر.
- ١٣- شرب حليب كامل الدسم او المضاعف ( يحضر عن طريق وضع ثلث حليب بودرة منزوع الدسم وكوب حليب كامل الدسم ) سعراته الحرارية والبروتين ضعف الحليب كامل الدسم.
- ١٤- المضغ ببطء والتغيير في الوجبات لطرد الملل.
- ١٥- ممارسة الرياضة والتعرض للشمس فهي تفتح الشهية وتحسن الصحة.
- ١٦- استشارة الطبيب من اجل الحبوب المقوية أو الفيتامينات والمعادن.

سنينُ الجهد إن طالت ستطوي، لها أمدٌ وللأمدِ انقضاءُ.  
إيمان آل شهاب.

Twitter: IIIIeman