

الفصل الأول

التغذية

obeikandi.com

التغذية Nutrition

إن التغذية بوجه عام: علم يختص بدراسة الاحتياجات الغذائية للإنسان والحيوان على أساس منهجي. كما يمكن تعريفها على إنها: من العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحى على المواد اللازمة لحفظ حياته ونموه، وتجديد الأنسجة بغرض توليد الطاقة للعمل الجسمانى والعقلى وحفظ حرارة الجسم، كما أن هذا العلم يرتبط بدراسة الاحتياجات الغذائية للأفراد والجماعات حسب الأعمار المختلفة والظروف الصحية المتباينة، والظروف الاقتصادية وظروف العمل المختلفة^(١).

من هنا فالتغذية من أهم العوامل التي تحدد صحة الفرد وتكوين بنيته، وارتفاع المستوى الغذائى فى المجتمع يعكس مدى تطوره لما للغذاء من دور كبير فى مرحلة النمو الجسمانى والعقلى وازدياد قدرة الانتاج وارتفاع مقاومة الأفراد لكثير من الأمراض.

والطعام مكون من عناصر مختلفة يمكن تقسيمها فى الأساس إلى: مواد بروتينية، ومواد دهنية، ومواد كربوهيدراتية نشوية، بالإضافة إلى الأملاح والفيتامينات^(٢).

فالغذاء السليم والمناسب يؤدى دوراً هاماً فى الحفاظ على الصحة العامة للإنسان ووقايته من الإصابة بالأمراض المختلفة ويتمثل هذا الدور فى أن:

١ - الغذاء الكامل والمناسب لكل حالة له أهمية خاصة فى الحفاظ على المستوى الصحى للإنسان وحمايته من الإرهاق البدنى والنفسى.

(١) مصطفى كامل مصطفى. التغذية وقوائم الطعام. دار هبه النيل ٢٠٠٤ ص ١٨٩.

(٢) خير متولى سيد الصحة العامة واللاسعافات الأولية القاهرة المطبعة الجامعية ص ١٠٢.

٢- الغذاء الكامل والمناسب له دور هام في استرجاع صحة المريض وتقليل فترة النقاهة وعدم حدوث انتكاسات ما بعد الشفاء.

٣- التغذية السليمة والمناسبة لكل حالة من حالات التغذية الخاصة التى تزيد قدرة تعويض الفاقد من الدم نتيجة النزف أو الأمراض المختلفة، وكذلك التئام الجروح والكسور عقب الحوادث والعمليات الجراحية.

٤- الغذاء هو العلاج الأساسى أو الوحيد فى بعض الحالات المرضية كعلاج: الأنيميا، نقص البروتين، والسمنة، النحافة والسكر.

٥- للغذاء أهمية كبرى فى مقاومة الإصابة بالمرض عن طريق تكون الأجسام المناعية المضادة للأمراض وأنواع المناعة الأخرى.

٦- سوء التغذية وإصابة الأطفال بالأمراض المختلفة قد يؤدى إلى تأخر نموهم الجسمانى والعقلى؛ ولذا فإن تغذية الأطفال بالأطعمة المناسبة وبخاصة أثناء المرض وفى فترة النقاهة تمنع حدوث التأخر فى النمو وزيادة الحيوية والنشاط وتقليل فترة المرض^(١).

ومن هنا سنتطرق لدراسة:

علاقة التغذية بأمراض الطفولة:

حيث إن هناك عاملان أساسيان يرجع إليها السبب فى الإصابة بالمرض فى سن الطفولة وهما:

١- عوامل خارجية.

٢- عوامل داخلية.

و من أمثلة المشاكل التى تنتج عن العوامل الخارجية:

١- العدوى الحادة التى لا يمكن التحكم فيها أو منعها عن طريق التطعيم، مثل عدوى الجهاز التنفسى والجهاز الهضمى.

(١) مصطفى كمال مصطفى التغذية وقوائم الطعام، مرجع سابق - ص ١٨٩ ١٩٠.

٢- الحوادث التي قد تحدث داخل أو خارج المنزل وتشمل الحروق أو إساءة معاملة الطفل بالضرب أو حرمانه من الطعام، وكذلك بعض المشاكل العاطفية.

أما العوامل الداخلية: والتي تسبب مشاكل وتكون موجودة قبل الولادة وتظهر عند الولادة أو فيما بعدها، مثل: العيوب الخلقية في بعض الأعضاء كالقلب، الكلى، المرئ، الأمعاء والهيكـل العظمى، الجهاز العصبي، وجود شق في الشفة، وجود عيب خلقى في عمليات التمثيل الغذائى بالجسم، وبعض الأمراض الخبيثة التى تظهر فى فترة الطفولة المبكرة وقد وجد أن الغالبية العظمى من هؤلاء الأطفال سواء أكانوا يعالجون فى البيت أو فى المستشفى، فإن علاجهم يتطلب رعاية غذائية خاصة تفى باحتياجاتهم من الطاقة والعناصر الغذائية الأساسية والمناسبة للسن والحالة ومرحلة النمو.

تغذية الطفل المريض

بالنسبة للأمراض التى تستغرق وقتاً قصيراً للشفاء:

فإن المشاكل الغذائية التى تتمثل فى قلة المتناول من الطعام أو نقص عنصر أو أكثر لفترة معينة حتى يتم الشفاء، يمكن التغلب عليها ولن تترك أثراً لأن هذا النقص يمكن تعويضه بسرعة بعد الشفاء وبعد استعادة الطفل لشهيته الطبيعية.

أما بالنسبة للأمراض المزمنة:

فهى التى تسبب مشكلة كبيرة بالنسبة للطعام المتناول ولها تأثير خطير على تغذية الطفل، وبخاصة أنه يجب أن يتناول كميات كافية من الطعام؛ حتى تفى باحتياجات النمو.

أما إذا لم يكن التعديل الغذائى جزءاً أساسياً من خطة العلاج، فيجب أن يقدم للطفل الطعام الإعتيادى بالنسبة لسنه، وإذا كان هناك فقد مستمر لشهيته فتقدم له الوجبات الصغيرة على فترات محدودة ويمكن أيضاً تقديم بعض المفاجآت

والمحفزات له مثل الهدايا أو اللعب أثناء ميعاد تناول الوجبات، حتى نجعله ينتظر ميعاد الطعام بشوق. ويجب عدم تقديم الأطعمة الجديدة تماماً على الطفل في وجبة واحدة ومراعاة تقديمها بالتدرج مع الأطعمة المحببة له.

١ - بالنسبة للطفل ملازم الفراش في المنزل:

(١) يمكن تقديم الطعام له في بعض الأوقات مع الأسرة على المائدة أو مع بعض الأصدقاء في النادي أو المطعم أو الحديقة، وهذا يجعل الطفل يأكل أكثر من المعتاد ويساعد على فتح شهيته. كما أن سوء التغذية بين الأم والطفل المصاب قد يؤدي إلى فقد شهية الطفل وامتناعه عن تناول الطعام وبخاصة الطفل المصاب بمرض مزمن، وهذا يتطلب الاستشارة والعلاج لحل هذه المشكلة كما أن بعض الأطفال المصابون بأمراض مزمنة قد يصابوا بالسمنة نتيجة لكثرة الأكل لأنهم يعتبرون وقت تناول الطعام هو الوقت الوحيد للترفيه ولذا يجب مساعدة هؤلاء الأطفال على ممارسة بعض الأنشطة والهوايات المختلفة بدلاً من تناول الطعام^(١).

وهناك نقاط كثيرة يجب ملاحظتها عند تحضير غذاء المريض:

- كمية الأملاح، ونسبة الدهون، وبعض الأنواع ذات الألياف الكثيرة قد تضر المريض. وعموماً يجب علينا ملاحظة كل كبيرة وصغيرة عند إعداد طعام المريض.

الشروط التي يجب أن تراعيها ربة الأسرة في تغذية المريض:

- ١ - احتواء الغذاء على جميع العناصر اللازمة للجسم.
- ٢ - اتباع أوامر الطبيب بكل دقة، حسب نوع المرض وحالة المريض.
- ٣ - اختبار أصناف أطعمة تتناسب مع نوع المرض.
- ٤ - طهو الطعام بطريقة مناسبة حتى تكون سهلة الهضم.

(١) منى خليل عبد القادر التغذية العلاجية الأولى مجموعة النيل العربية ٢٠٠١ ص ٢٢٧: ٢٢٨.

- ٥ - الأمتناع عن الأطعمة الدسمة والمحروقة والمقلية^(١).
 - ٦ - يلاحظ في طعام المريض أن يكون خفيفاً سهل الهضم ومغذياً ويعطى في وجبات صغيرة متعددة.
 - ٧ - يعطى المريض كمية كبيرة من السوائل (٢-٣) لتر يوميا وخاصة في حالات الإسهال والحمى.
 - ٨ - الاهتمام بأغذية البناء كاللبن، الجبن، الدجاج، البقول، وكذلك الخضروات والفاكهة.
 - ٩ - في حالة ضعف المريض يعطى نفس الأطعمة ، ويفضل أن تكون مجهزة على شكل حساء (شوربة) وعصائر.
 - ١٠ - يعطى السكريات والنشويات كالبطاطس، المهلية والعصيدة لتعويض الطاقة المفقودة في حالات ارتفاع الحرارة.
 - ١١ - يعطى الطعام للمريض طالما كانت لديه شهية له فمعظم الأمراض لا تحتاج لغذاء خاص.
 - ١٢ - أثناء النقاهة يحتاج المريض لوجبة زائدة يوميا لتعويض ما فقده أثناء المرض^(٢).
 - ١٣ - تقديم الطعام بطريقة شهية تعمل على فتح شهية المريض وبخاصة وأن المرض يضعف من شهية الإنسان. لذا يجب تنسيق صينية طعام المريض وتزيينها زينة بسيطة من الزهور الهادئة اللون والرائحة.
- مع ملاحظة تنسيق الألوان والأشكال والتنوع بقدر المستطاع حتى يقبل المريض على الطعام بشهية مهما تكرر تقديمه^(٣).

(١) جمال الكاشف. كنوز التغذية. دار الطلائع ص ١٠٠.

(٢) منى خليل عبد القادر. التغذية العلاجية. مرجع سابق ص ٢٢٨ ٢٢٩.

(٣) جمال الكاشف كنوز التغذية مرجع سابق ص ١٠١.

ومن هنا فالتمريض المنزلى يؤدى إلى التعرف على المزيد من وسائل الرعاية المنزلية للمريض نظراً لأن حالات مرضية كثيرة تحتاج إلى الرعاية بالمنزل أثناء المرض. ومن أهم أهداف هذه الرعاية شفاء المريض واستعادة قوته، وفي نفس الوقت حماية باقى أفراد الأسرة من انتقال العدوى إليهم فى حالة الأمراض المعدية.

ولكى يكتمل التمريض المنزلى فلا بد من التعرف على:

عناصر الرعاية الصحية بالمنزل للمريض ومنها:

١ - اختيار المكان: الذى يرقد فيه المريض بحيث يكون نظيفاً حسن التهوية خالياً من الحشرات كالذباب والبعوض.

٢ - فراش المريض: يكون نظيفاً ومريحاً ويراعى تغيير أغطية الفراش بانتظام مع وضع ملاءة أو فوطة فى أماكن التعرض للإتساخ لتغييرها أول بأول ويستخدم الغطاء المناسب لتدفئة المريض.

٣ - غذاء المريض: كما ذكر سابقاً.

٤ - فضلات المريض: كالبراز والبول والقيء والبصاق، تحفظ فى أوعية مغطاة ويتم التخلص منها فى المراض الصحى لمنع انتشار العدوى.

٥ - المراقبة اليومية: يجب على القائم بالتمريض مراقبة المريض يومياً وملاحظة الآتى:

وجه المريض:

شاحب	←	(فقر دم)
أزرق	←	(مشاكل فى التنفس والقلب)
أصفر	←	(أمراض الكبد والمرارة)
أبيض رمادى	←	(مع جلد مندى صدمة)

- درجة حرارة الجسم.
- جس النبض وعده.
- لون البول (قاتم - أصفر - أحمر).
- البراز (شكله ولونه ووجود دم أو مخاط فيه).
- وجود تورم في الوجه والجفون أو اليدين أو القدمين.
- علامات التجفاف (الجفاف) بخاصة في الأطفال وحالات الحمى.
- ٦- الراحة:

يوفى بالهدوء والراحة للمريض مع قلة الزيارات له

٧- الحركة:

يشجع المريض على الحركة وبخاصة في حالات الرقود الطويل كالشلل والكسور وفي حالة عدم إمكان مغادرة السرير يشجع المريض على التقلب من جانب لآخر عدة مرات يوميا وتحريك أطرافه وإجراء التنفس العميق. فالحركة تنشط الدورة الدموية وتمرن العضلات وتقوى المريض من الإصابة بقرحة الفراش والالتهاب الرئوى.

٨- الوقاية من قرحة الفراش:

في حالات الرقاد لمدة طويلة تتعرض بعض أجزاء الجسم لقرحة الفراش ؛ نتيجة للضغط عليها باستمرار أثناء الرقاد مثل الإليتين وأسفل الظهر والمرفقين. وعلى القائم بالتمريض تنظيف جسم المريض ومسح هذه المناطق بالكحول ومسحوق بودرة التلك ودهنها بالزيت، ووضع مخدات بينها وبين الفراش وتغيير الفراش يوميا كلما اتسخ.

٩ - النظافة الشخصية:

على القائم بالتمريض أن يساعد المريض على غسل وجهه وكذلك تنظيف أسنانه يومياً، وتنظيف جسمه بالماء والصابون بالا استحمام أو بإسفنجة أو فوطة يومياً.

١٠ - تمريض الأطفال:

عند تمريض الأطفال يجب أن تكون الرعاية والمراقبة سريعة في حالات مثل الجفاف وحالات الاختلاجات (التشنجات) نتيجة لفقدان السوائل وارتفاع درجة الحرارة.

بالنسبة للطفل المريض بالمستشفى:

تقابله نفس المشاكل التي تقابل البالغين من المرضى كالغربة والوحدة والوجوه الجديدة ونوعية الطعام المقدم واختلافه عن طعام المنزل وطريقة طهيه.

ومن الحلول الجيدة المقترحة لمثل هذه المشاكل:

جعل الطفل يختار طعامه في بعض الأحيان، وكذلك تناوله الطعام على المائدة مع باقي أقرانه من الأطفال إن أمكن، فهذا يقربه إلى حد ما من جو المنزل ويساعد على فتح شهية الطفل. كما أن أعياد الميلاد يمكن الاحتفال بها في المستشفى، فهذا يقربه إلى جو المنزل أيضاً ويضيف جواً من البهجة على الأطفال مع مراعاة إضافة جو من المرح أثناء الأكل وعدم محاولة الضغط على الطفل لإكمال طعامه، أو شرب كوب اللبن لآخره أو عدم تقديم فاكهة وحلوى بسبب عدم إكمال الطعام حيث إنه في حالة غير طبيعية. كما يجب أيضاً مراعاة عدم تعارض مواعيد الكشف والتحليل مع مواعيد تناول الطعام. وجود الأم مع الطفل يساعد كثيراً على تناول كمية من الطعام المقدم للطفل لما لها من أهمية في المساعدة على سرعة الشفاء^(١).

(١) منى خليل عبد القادر التغذية العلاجية مرجع سابق.