

أولاً

مفهوم النحافة

وأسبابها

obeikandi.com

مفهوم النحافة

النحافة: تعنى قلة وزن الجسم عن الوزن المثالى الذى يجب أن يكون عليه أى شخص طبيعى بنسبة تتراوح ما بين ٢٥% و٣٥%.. أو أن تقل نسبة الدهون بالجسم عن الحد الذى يجب أن تكون عليه.

وبيادرنى هنا سؤال مهم ألا وهو: ما هو الوزن المثالى أو الطبيعى لأى شخص حتى لا يقال عنه بدين أو نحيف ؟

البعض يعرف الوزن المثالى بأنه الفرق بين الطول والوزن بناقص مائة، أى أن الشخص الذى طوله ١٦٠سم مثلا يجب أن يكون وزنه ٦٠ كيلو جراما.

والبعض الآخر يعرفه بأنه الوزن الذى يرتاح له الشخص نفسيا إذا نظر لنفسه فى المرآة حتى - لو كان أكثر بعدة كيلو جرامات أو أقل قليلا - .

وعموما الشخص النحيف ليس فى حاجة لمقاييس لأنك لو نظرت إليه ستدرك هذا من منظره الخارجى وخاصة لو كان نحيفا زيادة عن اللزوم وستجد نفسك تحته دون أن تدري على زيادة كمية طعامه حتى يزيد وزنه ويصبح شكله طبيعيا، وللأسف قد يتأثر نفسيا كلما حثه شخص على ذلك وتحدث نتائج عكسية ويكفى أنه أحيانا يخجل من نحافته ويتوتر كلما نظر لنفسه فى المرآة وخاصة حين لا يعجبه شكله.. فيجب أن ننتبه لذلك ونزاعى مشاعره بحثه على ذلك ولكن ليس بطريقة مباشرة.

ومع ذلك هناك طريقة يستخدمها الأطباء للتأكد من أن الشخص نحيف فعلا أم لا، وهى أن يأتى الطبيب لمنطقة البطن - تحت السرة -

أو أعلى الكتف أو منطقة الأضلاع ويمسك بثايبا الجلد بواسطة إصبعين.. فإذا كانت المسافة بين الإصبعين أقل من سنتيمتر يدل ذلك على قلة الدهون بالجسم وعلى وجود نحافة بالفعل.. وهذه الطريقة يمكن أن تقوم بها بأنفسنا للاطمئنان على أى شخص لاحظنا فيه نحافة شديدة.

أما الطريقة التى يستخدمها علماء التغذية ومراكز زيادة الوزن هى الطريقة التى ذكرناها سابقا ، وهى الميزان وطرح مائة ما بين الوزن والطول مع زيادة عشرة كيلو جرامات للرجال عنها فى النساء.

وأخيراً لو نقص الوزن زيادة عن اللزوم لابد من البحث ومعرفة السبب فى ذلك حتى نقف على العلاج السليم.

وإليكم الأسباب التى قد تسبب النحافة وكيفية علاجها.

أنواع النحافة

قسم الأطباء وإخصائيو التغذية النحافة لعدة أنواع ألا وهى:

أولاً: نحافة وراثية: وهى ما يتوارثها جيل بعد جيل عن الآباء والأجداد.. أو أن يتوارث الأبناء عادات الآباء السلوكية فى تناول الطعام من حيث قلة الكمية مثلاً أو تباعد فترات تناوله.. أو عدم الاهتمام بنوعية الطعام فى حد ذاتها... وهكذا.

ثانياً: نحافة بسبب سوء التغذية: وهى نحافة تحدث لعدم إلتزام الشخص بالتغذية السليمة أو نتيجة لعمل ريجيم قاس مثلاً.

ثالثاً: نحافة مرضية: وهى النحافة التى يكتسبها الإنسان بسبب المرض سواء عضوى أو نفسى ويدخل تحت هذا التصنيف "الديدان والطفيليات" وأيضاً "الادمان والمكيفات".

وعموما سنتناول الجميع بالشرح والإيضاح محاولين الوقوف على طرق العلاج.

أولاً: النحافة الوراثية

هناك عوامل وراثية تتحكم فى انتقال النحافة من جيل لآخر، فقد يرث الابن طبيعة جسد والديه أو أحدهما إذا كان نحيفاً.. كما أنه أحياناً يرث الشخص العادات الغذائية من سلوك والديه فى تناول الطعام إلى فقد الشهية وعدم الإقبال على الطعام بصورة طبيعية، إذا كان والداه على هذه الشاكلة، أو كانوا ممن لا يهتمان بالناحية الغذائية على أكمل وجه.. فيتعرض الشخص منذ الصغر لسوء التغذية مما يجعله نحيفاً.

ثانياً: النخافة الناتجة عن سوء التغذية

التغذية لها أصول يجب اتباعها ليحمل الإنسان بنية سليمة.. وللأسف نمط الحياة الذى نعيشه الآن من الإغراءات فى الأكل و"التيك آوى" والسندوتشات الجاهزة، وإهمال تناول بعض الوجبات الصحية، وعدم الإقبال على تناول طبق السلاطة، والأكل بطريقة عشوائية أفقد أجسادنا الكثير من العناصر الغذائية المهمة التى تحميها وتجنبها الأمراض.

والذى يجب أن نعرفه أن كل شخص من الممكن أن تختلف تغذيته عن الآخر، على الرغم من أن الغذاء اليومي للأشخاص جميعاً لابد من احتوائه على البروتينات والنشويات والمعادن والفيتامينات... إلخ، وهذا سنوضحه فيما هو قادم، وسنوضح احتياجات الفرد منها ونسبها والنقص إلزاماً يؤدي - ولكن هذا ليس موضوعنا الآن - نحن نريد أن نوضح أن لكل جسم ولكل عمل يمتنه الشخص غذاء معين يحافظ على سلامة صحته.. فمثلاً المرأة الحامل أو المرضع لها غذاء معين يحافظ على صحتها وصحة طفلها.. والشخص الذى يمارس عملاً به مجهود فكري له غذاء معين.. والشخص الذى يمارس عملاً عضلياً أيضاً له غذاء آخر والأشخاص الذين يعملون فى أماكن مغلقة غير من يعملون فى أماكن متسعة منفتحة.. وهذه الحالات التى نتحدث عنها لو نظرنا لنوعية غذائنا سنجد أنها تختلف تماماً من شخص لآخر.

فمثلاً المرأة الحامل أو المرضع تحتاج لأغذية غنية بالبروتينات والفيتامينات والكالسيوم اللازم لتكوين الجنين أو إدرار اللبن له، وبالطبع يكون هذا تحت إشراف طبي.

والشخص الذى يقوم بمجهود عقلي وفكري فى عمله بحاجة لأن

يحتوى غذاؤه على نسبة كافية من الفوسفور والكالسيوم، وأيضاً تناول كمية كبيرة من البروتينات..

وإذا انتقلنا لمن يقومون بمجهود عضلى نجد أنهم فى حاجة لشرب كمية كافية من السوائل، لاستعاضة ما يفقدونه من ماء عن طريق العرق مثلاً.

ومن يعملون فى أماكن مغلقة ويجلسون فى أماكنهم طوال الوقت بحكم طبيعة عملهم هم فى حاجة لأغذية يسهل هضمها، وتتشط أجسادهم كالفواكه والخضروات الطازجة والأغذية التى تمد الجسم بالطاقة والتى بها ألياف.

والذين يعملون فى أماكن منفتحة يجب أن يتناولوا البروتينات والفيتامينات، وأيضاً الطعام المطهو وخاصة إذا كانوا يقومون بمجهود يحرق سعرات حرارية عالية لا بد من تعويضها.

وهكذا نجد أن التغذية تلعب دوراً كبيراً فى بناء الجسد السليم.. وأن حاجة الإنسان العادى يومياً من السعرات الحرارية تتراوح ما بين ٢٥٠٠:٣٠٠٠ سعر حرارى.. فماذا لو زادت على هذا؟.. لو زادت على هذا ستتحول الزيادة إلى دهون وشحوم فى أماكن معينة من الجسم.

وماذا لو نقصت السعرات عن احتياجات الجسم؟.. لو نقصت السعرات فإن الجسم سيسحب من المخزون به، ومع الوقت يصاب الشخص بالتحافة.

وعموماً بعد أن نتحدث عن أسباب التحافة سنتحدث بإسهاب عن العناصر الغذائية وتركيباتها، ومن أين نحصل عليها والكمية اللازمة لأجسادنا وقواعد الأغذية السليمة وذلك فى "دليلنا الغذائى" فى نهاية الكتاب.

ثالثاً: النحافة المرضية

هناك نحافة مرضية تسببها بعض الأمراض ومنها:

أمراض الغدد الصماء والخلل فى إفرازاتها، حيث تصب فى الدم مباشرة، ويؤثر هذا الخلل على الهرمونات.. وتعتبر أهم أمراض الغدد الصماء المتسببة فى النحافة زيادة إفراز الغدة الدرقية، ونقص إفراز الغدة فوق الكلى، ونقص إفراز الغدة النخامية.. فأين توجد هذه الغدد وما تأثيرها على جسم الإنسان؟! هيا بنا نتعرف على ذلك !

■ أمراض الغدد الصماء المتسببة فى النحافة :

• زيادة إفراز الغدة الدرقية أى (التسمم الدرقي):

توجد الغدة الدرقية أعلى الرقبة.. وفى حالة زيادة إفرازاتها يزداد معدل احتراق المواد الغذائية التى يتناولها الشخص.. فإذا نقص تناول هذا الشخص للغذاء يتعرض الجسم لحرق أنسجته، وتكون المحصلة فى النهاية نقص الوزن وحدوث النحافة، ويصاحب هذا رعشة فى اليدين وقلة نوم تتسبب أيضا فى عصبية زائدة مع خفقان وزيادة فى دقات القلب وأحيانا جحوظ العينين..

وقد نلاحظ فى حالة المريض بهذا المرض أنه يأكل كثيراً، ومع ذلك يفقد وزنه، فهو واقع تحت تأثير الخلل فيما يسمى "بغدة الاحتراق" أى "الغدة الدرقية" التى تؤدى زيادة إفرازاتها إلى مرض "التسمم الدرقي".

• نقص إفراز الغدة فوق الكلى:

وهى غدة توجد فوق الكلى.. وتفرز عدداً من الهرمونات وعند حدوث خلل بنقص إفرازات هذه الغدة وخاصة هرمونى الكورتيزون والهيدروكورتيزون تقل بالطبع إفرازاتها من الهرمونات، فيتسبب هذا فى

الإصابة بمرض يسمى "آديسون" فيحدث نقص بالوزن، ومن الأعراض التي تظهر على المريض من جراء هذا المرض تغير لون الجلد للأصفر أو الداكن، ويحدث إنخفاض فى ضغط الدم والسكر بالدم، وقد تصاحب هذا زيادة فى شرب الماء، وزيادة مرات التبول أو التهابات جلدية مع ضعف عضلة القلب، وربما يصاب المريض بتكرار القيء والإسهال فى الحالات الحادة، فيصاب بضعف شديد وهزال، بحيث لا يستطيع مغادرة الفراش.. ويقال إن هذا قد يحدث أحيانا من الإفراط فى أنظمة الريجيم دون توجيه طبي سليم.

• نقص إفراز الغدة النخامية؛

وهذه الغدة موجودة بالمخ.. وعند نقص إفرازاتها تؤدي لنقص الوزن والنحافة.

وعموما وحتى لا يقلق النحفاء، فدور هذه الغدة فى حدوث النحافة لا يتعدى ٥% من أسباب النحافة.

■ أمراض الجهاز الهضمي؛

قد تتسبب بعض أمراض الجهاز الهضمي فى نقص الوزن والوصول بالجسم للنحافة، وخاصة إذا كانت مصحوبة بقيء مستمر أو إسهال مستمر، مما يقلل ما يمتصه الجسم من عناصر غذائية لأن الطعام فى هذه الحالة لا يسير فى رحلته المعهودة داخل الجهاز الهضمي.

وأيضاً عدم مضغ الطعام جيداً، وخصوصاً لمن يتعرض لآلام الأسنان أو خلعها.

■ أمراض الجهاز الدورى؛

من أهم الأمراض التي يعانى منها المصابون بالنحافة "الأنيميا" أى "فقر الدم".

ويقصد بالأنيميا: النقص فى كمية الهيموجلوبين بالدم، أو نقص فى عدد كرات الدم الحمراء، مما يقلل من مقدرة الدم على حمل الأوكسجين من الرئة إلى جميع أنسجة الجسم.

والأنيميا التى تصاحب النحفاء غالباً ما تكون بسبب نقص فى تناول العناصر الغذائية التى تساعد فى تكوين الدم، أو تكون بسبب خلل فى امتصاص بعض العناصر مثل الحديد، فيتامين ب١٢ والبروتينات وحمض الفوليك وفيتامين ج.

وهؤلاء الذين يصابون بهذا المرض عليهم بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل: السبانخ والكبد والكلوى واللحوم والفاصوليا والجرجير والبادنجان، وأيضاً العسل الأسود والعنب والمشمش والبلح والتين والخوخ والمكسرات والحمص واللب.

وهناك أطعمة غنية بفيتامين (ج) الذى يساعد على امتصاص الحديد بالدم كعصير الطماطم والبطاطا والأناناس والقلفل الأخضر وورق العنب.

ومما يفيد جداً وبصفة خاصة فى تلك الحالة "البنجر" وأيضاً "الرمان والتفاح".

■ أمراض الكبد والبنكرياس:

وقد يتسبب فيها شرب الخمر والسجائر والمكيفات بصفة عامة، مما قد يفقد الشخص شهيته للطعام، وبالتالي يؤدي هذا لنقص الوزن وحتى ينصح حال ذلك المريض لابد له من الامتناع عن هذا فى محاولة جادة حتى يسترد وزنه وصحته.

■ مرض السكر:

يتسبب أحيانا مرض السكر فى فقد الوزن بسبب عدم قدرة البنكرياس على إنتاج كمية كافية من "الأنسولين" وهى مادة كيميائية ضرورية لحرق الجلوكوز الناتج عن المواد النشوية والسكرية التى يتناولها الفرد، والتى تؤدى بناء على ذلك إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز فى الدم.

■ الإلتهابات المزمنة:

مثل الدرن الرئوى، والتسمم المزمّن فى الكلى، وأيضاً الأورام التى تستنفد خلايا الجسم.. وإلى آخر هذه الأمراض التى يجب اكتشافها والوقوف على أسبابها وعلاجها.

وبالطبع كل هذه الأمراض وغيرها مما يؤدى لنقص الوزن فى حاجة لطبيب متخصص فى علاجها.. حتى يتم شفاء المريض ويعود لسابق عهده.

رابعاً: الديدان والطفيليات المسببة للخناقة

هناك أنواع من الديدان والطفيليات تتسبب عادة فى نقص الوزن.. حتى إننا نلاحظ أن شخصا، يتناول كميات كبيرة من الطعام ومع ذلك لا يزداد وزنه بل أحيانا يقل، وعند الكشف عليه وعمل بعض الفحوصات والتحليلات له نجد أنه مصاب بإحدى هذه الديدان التى تسبب فقراً بالدم وضعفاً عاماً، حيث إنها تتغذى على دم الشخص المصاب بها، أو تلتهم الأطعمة المهضومة من أمعاء المريض، وقد تتسبب فى قيئ وإسهال مزمنين، وبالتالي هذه الأعراض تتسبب أيضاً فى قلق المريض وتوتره وعدم قابليته لتناول الطعام، ومن أهم أنواع هذه الديدان:

• ديدان الإسكارس: Ascaris

وهى ديدان يبلغ طولها تقريباً فى المتوسط ٢٥سم، وتعيش فى الأمعاء الدقيقة.. وتعرف بصفة عامة بأنها "ثعبان البطن"، حيث إنها دودة أسطوانية ذات لون أصفر باهت وهى طويلة مدببة الطرفين.

وقد يبلغ عدد البويضات التى تضعها الأنثى الواحدة يومياً حوالى مائتى ألف بويضة تخرج مع البراز، وعند خروجها تبدأ الأجنة فى التطور والنضوج داخل أغلفتها القوية التى تقاوم الحرارة والبرودة والجفاف والرطوبة، وتستغرق هذه العملية مدة قد تقصر على ثمانية أيام، وقد تطول لخمسين يوماً اعتماداً على الظروف المحيطة.

ومصدر العدوى الرئيسى بهذه الدودة يتم عن طريق تناول الخضروات الطازجة الملوثة ببويضاتها.. وحين يبتلع الإنسان هذه البويضات تبدأ رحلتها بأن تصل لفمه ثم إلى معدته لتخرج منها الديدان الصغيرة التى تخترق جدار الأمعاء الدقيقة وتسير مع الدم للكبد، ثم إلى الدورة الدموية العامة، ثم إلى القلب فالرئتين، ومن ثم تخترق الحويصلات الهوائية محدثة السعال، وبعدها تصل للشعب الهوائية، فالقصبية الهوائية حتى المعدة والأمعاء الدقيقة التى تعيش فيها وتنمو وتستقر وتبدأ من هنا الأنثى فى وضع البويضات حفاظاً على سلالتها وتستغرق هذه الرحلة داخل الجسم ما يقرب من الشهرين.

ويشكو المريض بها من غص وتقلصات بالأمعاء، وقد تظهر بعض الأعراض المرضية الأخرى مثل الحساسية.. وقد يشكو المريض أيضاً من الحكة، وقد ترتفع درجة حرارته، ويعتقد أنه مصاب بالأنفلونزا مثلاً مع نزلة شعبية حادة، مع أن الحقيقة أنها تداعب جهازه التنفسى.

وقد يعتقد البعض إنه حين يشكو المريض من التقلصات إنه القولون العصبي.

كل هذا قد يسبب توتراً وقلقاً نفسياً للمصاب بها ، وقد تسبب هذه الديدان انسداداً معوياً إذا كثر عددها ، وكثيراً ما يشكو المريض بها بضعف الشهية لتناول الطعام ويتم علاجها بإعطاء المريض بعض الأدوية التي تقضى عليها عن طريق الطبيب المعالج.

ولانسى إننا لنحصى أنفسنا من ذلك يجب غسل الخضروات والأيدي جيداً قبل تناول الطعام.. حتى نتجنب حدوث مثل هذا..

وفى حالة الإصابة بهذه الديدان لا يُعدى المريض غيره بصورة مباشرة مادام يتصرف بطريقة صحيحة ، وخاصة أن البويضات لا تصبح قابلة للعدوى إلا بعد مرور وقت يتم فيه نضج الأجنة داخلها..

أما الذباب فهو أهم مصادر نقل العدوى لأنه وسيلة لحمل البويضات الناضجة من مصادرها إلى طعامنا.. فمن الواجب المحافظة على طعامنا وتغطيته من الذباب والأتربة والميكروبات.

• دودة الأنكلستوما : Ancylostoma

هى دودة صغيرة تلتصق بالفشاء المخاطى للأمعاء ، وخاصة فى (الإثنا عشر) ، وأنثى هذه الدودة لها فم مزود بزوجين من الأسنان تشبه السنارة لذلك قد تسمى أيضا "بالديدان السنارية".

وبهذه الأسنان تحدث جروحاً بجدار الأمعاء الدقيقة ينزف منها الدم فتمتصه وتتغذى عليه ، لذلك فعلى الرغم من وجودها وسط الأكل المهضوم بالأمعاء ، فإنها لا تكلف نفسها أى مشقة فى امتصاصه ، وتفضل أن تتغذى على الخلاصة الموجودة بالدم بعد امتصاصه ، وهى أيضاً لا تتغذى على محتويات الدم كله ولكنها تمتص من البلازما ما تشتته.

وتمتص الدودة الواحدة حوالى اسم مكعب من الدم، فإذا افترضنا وجود ألف دودة وهو العدد التقريبى الذى قد يوجد فى أمعاء الشخص المصاب، فمعنى هذا أنه سيفقد يومياً حوالى مائة سنتيمتر مكعب من الدم أى يفقد ثلاثة لترات من الدم شهرياً.

وهذه الديدان منها الذكر والأنثى وينتج عن تزاوجها بويضات تخرج مع البراز، ورغم صغر حجم تلك الدودة، إلا أن الأنثى تفرز يومياً عشرة آلاف بويضة، وهذه البويضات ذات جدار رقيق وهى تحوى الجنين الذى ينمو داخلها ويخرج منها بعد يومين من وجودها فى العراء، وإذا حدث وسار إنسان حافى القدمين على هذه التربة التى تحوى اليرقات فإنها تخترق جلده الرقيق الذى بين أصابع القدمين، ثم تسير مع الدم إلى القلب ومنه للرئتين حتى تصل للحويصلات الهوائية بالرئتين فتخترق جدارها وتسير معها للقصبة الهوائية فالبلعوم، ثم تذهب للمرىء وتصل عن طريق البلع للمعدة فالإثني عشر، وتستغرق هذه العملية منذ دخولها حوالى خمسة أيام، ثم تبدأ فى النمو وتصل لمرحلة النضج التام والتزاوج فى حوالى من أربعة لخمسة أسابيع وهكذا.

وهذه الديدان تسبب مغصاً وإسهالاً وأنيماً شديدة، وفى بعض الأحيان تسبب ورماً فى القدمين وأحياناً حساسية ونزلات شعبية بسيطة، وبالطبع تؤدى لنتقص الوزن وللخفاقة.

• الدودة الشريطية وهى ثلاثة أنواع؛

- ١ - نوع يسمى التيباسوليم *Taenia solium*
- ٢ - نوع يسمى ساجنياتا *Taenia saginata*
- ٣ - نوع يسمى هيمنوليس نانا *Hymenolepis nana*

والنوعان الأولان: طولهما يمتد من ٧:٢٥سم ويوجدان بالأمعاء الدقيقة ويسببان قيئاً، ومغصاً، وآلاماً بالبطن، وقد يصاحبهما انسداد بالأمعاء فى حالات نادرة الحدوث، ويسببان نقصاً فى الوزن لدى بعض الأشخاص.

والنوع الثالث: هى دودة يبلغ طولها ٤سم فى المتوسط، وتوجد فى الأمعاء وتسبب قيئاً وإسهالاً ومغصاً ونقصاً بالوزن.

ويتم العلاج من هذه الديدان الشريطية بالأدوية والأقراص التى يصفها الطبيب.

• دودة الاسترونجيلويدس، Strongyloides

وهذه الدودة أقل شيوعاً من الديدان السابقة، وتعيش أيضاً بالأمعاء الدقيقة، وتسبب إسهالاً وقيئاً وسوء امتصاص مع نقص بالوزن.

• وأخيراً إذا كانت هذه الديدان تسبب نقصاً فى الوزن ونحافة، فهناك أيضاً بعض الطفيليات التى تسبب مشاكل بالبطن وتكون مصحوبة بإسهال وقيء مثل الأنتيميا والجارديا.

* * *

■ ومما سبق نستنتج أن هناك بعض الأمراض قد تتسبب فى النحافة وخاصة أمراض الجهاز الهضمى المصحوبة بالقيء والإسهال وبعض الديدان أيضاً قد تتسبب فى ذلك، كما أن تعرض الإنسان للأمراض المعدية الشديدة أو الحمى أو النزيف الشديد من أى مكان بالجسم قد تتسبب فى ذلك، وكذلك أمراض الكبد وخاصة المزمنة منها والكلى.. وأيضاً بذل الجهد أكثر من السعرات الحرارية التى يتناولها شخص ما ومشاكل الأسنان.... إلخ، كل هذا بالطبع فى حاجة للطب والأطباء أولاً للعودة إلى الحياة الطبيعية.

خامساً: النحافة بسبب الحالة النفسية

الحالة النفسية للإنسان وخاصة الإحباطات التى يتعرض لها - وما أكثرها فى حياتنا - قد تؤثر على شهيته فى تناول الطعام بشكل ملحوظ ، فالبعض يأكل حينما يكتئب أو يتوتر بشراهة مفرطة ، والبعض الآخر تقل شهيته للطعام بشكل ملحوظ ، فمن يأكلون بشراهة بالطبع يصابون بالسمنة ، والعكس من يفقدون شهيتهم للطعام يصابون بداء النحافة وفقدان الوزن وهذا يظهر بوضوح فى مرضى الاكتئاب والإحباط.

أما المرضى العصبيون فقد يأكلون بكثرة ، ولكنهم يستهلكون نسبة كبيرة من السعرات الحرارية نتيجة لتوترهم وقلقهم مما قد يبدون معه نحفاء.

وهناك أيضاً المصابون بمرض "البوليميا" وهو الذى يصيب البعض الذين يحاولون الهروب من مشاكلهم بكثرة الأكل ، ثم يتقيئون سواء بإرادتهم أو رغماً عنهم.

وكلمة "بوليميا" تعنى تناول كميات كبيرة غير عادية من الطعام.. يتناولها الشخص دون أن يشعر، فهو لا يستطيع التحكم فى نفسه، لأن غريزة التحكم عنده تصبح معطلة فيتوقف إدراكه وشعوره بأنه مقبل على شىء غير طبيعى إلى أن تصيبه تخمة من كثرة الكميات التى يتناولها، فيتعرض للتقيؤ لأن المعدة لا تحتمل هذا..

وبالطبع كما نعرف جميعاً أن غريزة الجوع هى التى تدفع الإنسان إلى الأكل ثم الاكتفاء بمقدار يتناسب مع سعة معدته التى تبعث هى الأخرى بتبويضات وإشارات للمخ بأنه شبع، ولكن فى حالة "البوليميا" تتعدم الإشارات الأخيرة فيظل المريض يأكل حتى يشعر بالضيق أو الغثيان.

ومن أشهر من أصيبوا بهذا المرض الأميرة الراحلة "ديانا" زوجة الأمير تشارلز ولي عهد بريطانيا السابقة.

وهناك أيضاً حالة الفصام والتي يعانى فيها المريض من الإنطواء والإنعزال الشديد، ويرفض تناول الطعام حتى مع أهله وبالتالي يقل وزنه.

وعموماً قد فسر العلماء تأثير المشكلات النفسية على الشهية للطعام بصفة عامة سواء بالسلب أو الإيجاب، بأن المخ يوجد به مركزان مسئولان عن السيطرة على الشهية لتناول الطعام.. وهذا المركزان هما:

المركز الأول: هو مركز الشبع المسئول عن الإحساس بالشبع.

والمركز الثانى: هو مركز الجوع المسئول عن الإحساس بالجوع.

ولكن مع هذين المركزين يوجد بالمخ مركز آخر مسئول عن الانفعالات.. وعند التعرض للضغوط النفسية والعصبية فإن المركز الأخير سوف يستثار ويؤثر بدوره على مركز الشبع، أو مركز الجوع، فيشعر الشخص بالشبع أو بالجوع عند التعرض لهذه المشكلات النفسية.

ووجد أيضاً أن مركز الانفعالات بالمخ يؤثر على نشاط الغدد الصماء، مما قد يؤدي لحدوث نقص فى الوزن.

* * *

وبالنسبة لهذه الحالات أو ما يشابهها لابد من السعى لمعرفة أسبابها والوقوف عليها حتى تتمكن من معالجة المريض.. فإذا تصالح مع نفسه ورمى همومه وراء ظهره وأمكنه تفاذى هذا فسيعود لحالته الطبيعية. وإذا لم يستطع المريض هذا فعليه باللجوء فوراً لطبيب نفسى مختص ليساعده على التخلص مما يعانیه.. ولا ينظر لمن حوله من ضيق الأفق الذين يرفضون العلاج النفسى مع أن المرض النفسى مثله مثل غيره من الأمراض العضوية التى كثيراً ما تلجأ للطبيب فى حالة حدوثها.

وعموماً أى شخص يتعرض لصدمة أو توتر نفسى أو أى نوع من الإحباط يسبب له فقدان بعض الكيلوجرامات من وزنه لا يقلق، ويجب ألا يعتريه الخوف لأنه سيعود كما كان بمجرد زوال السبب.

سادساً: المكيفات ودورها فى تسبب النحافة

أول هذه المكيفات التدخين وما يسببه من أمراض عديدة للمدخن والتي لا تخفى على أحد، كأمراض الجهاز التنفسى والقلب وما يصيب الجنين فى بطن أمه من جراء تدخين الأم... إلخ..
ومما لا شك فيه أن التدخين له آثار سيئة تسبب النحافة فهو يجعل المدخن يفقد الشهية للطعام وخاصة المفيد منه لبناء الجسم.. أى يسد نفسه كما نقول بالعامية.

أما المشروبات كالمنبهات - القهوة والشاي - فهى قد تؤثر على أعصاب من يشربونها وتوترهم وتجعلهم قليلى النوم.. ونحن نعلم فوائد النوم فى تنمية الجسم فهو يريح الأعصاب ويساعد على بناء أنسجة الجسم.. وبالطبع أنواع المكيفات الأخرى والإدمان وما شابه ذلك لن نتطرق له هنا لأنها كثيرة ولا تحصى.. وبالقياس إذا كانت هذه المكيفات تؤثر على الصحة فما بالناس بالأشياء الأخطر التى قد تدمر الصحة من الأساس!

* * *

الأمراض التي تتسبب فيها النحافة

وكيفية معالجتها

إذا كنا قد تحدثنا عن أسباب النحافة سواء الوراثية منها أو المرضية فلا بد أن نلقى الضوء على بعض الأمراض التي قد تصيب النحفاء بالفعل وتكون بسبب تلك النحافة ومنها:

الشعور بالتعب المزمن

قد يصاب الفرد بالتعب المزمن حتى لو أخذ قسطاً من النوم وفيرا فيشكو من أنه يشعر بالتعب حتى بعد أن يستيقظ صباحاً.. وبالفعل قد يتمرد الجسم على صاحبه إذا أرقه زيادة على الحد فيعطى لصاحبه إنذاراً بهذا الشكل لينتبه قبل أن تداهمه الأمراض التي قد تحطم قواه.

ويتمثل هذا في استمرار الشعور بالإرهاك الجسدى حتى النهوض من الفراش، وأحيانا يفقد المريض الرغبة في استئناف الأعمال اليومية مع إنه من الناحية الفكرية والعقلية يظل في ذروة قوته، فماذا يفعل مثل هذا الشخص الذى تمرد عليه جسده؟ لا بد له من مقاومة هذا وبطريقة سهلة وبسيطة، وهى أن يدلك جسده بهذا المزيج: نصف كوب ماء ساخن مع ملعقة صغيرة من الخل، ويتم تدليك كل أجزاء الجسم بهذا الخليط إلى أن ينفد ولا تستعمل منشفة، ويترك الجسم حتى يجف سطحه أثناء التدليك، على أن يتم هذا في وقت وجيز.

ويجب على من يشعرون بهذا الإرهاق أن يعتمدوا في غذائهم على الأكلات البحرية لأن جسمهم قد يكون مفتقراً لعنصر اليود مثلاً أو الأملاح المعدنية التي توجد بكثرة في تلك الكائنات البحرية.

وأيضاً الفاصوليا "الجافة" لها تأثير على مرضى التعب المزمن، ومن الممكن أن تسلق ويضاف لها التوابل مع قليل من الخل وقد تفيد فى تلك الحالة إذا أكلت حوالى ثلاث مرات على مدار الأسبوع.

* * *

الصداع

هناك نوعان من الصداع هما الأكثر انتشاراً:

النوع الأول: هو الصداع المزمن: فكثيراً ما يشكو النحفاء من هذا الصداع الذى لا يفارقهم والذى لا يجدون له سبباً بعد أن ترددوا على الأطباء لمعرفة سببه، وغالباً ما يكون هذا بسبب بعض الأمراض النفسية الناتجة عن الهموم والمشاكل التى يصادفها المريض.

النوع الثانى: هو الصداع النصفى: والذى يعتبره البعض وراثياً، وهذا النوع يصيب بصفة عامة الأشخاص الحساسين، عصبى المزاج، ويصيب جانباً واحداً من الرأس وقد يرافقه أحياناً دوخة واضطرابات فى الهضم. ويمكن أن ينتج هذا الصداع عن الاضطرابات النفسية والخوف والهموم... إلخ.

ولعلاج الصداع: ممكن أن نتناول العسل مع العلاجات الطبية، حيث أثبتت التجارب أن لعسل النحل تأثيراً حسناً فى علاجه على أن يتناول المصاب بالصداع ملعقتين صغيرتين منه مع كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث.

وقد أوصى البعض بأخذ ملعقة كبيرة من العسل بمجرد ظهور نوبة الصداع أو فى بداية آلامها.

وقد يعالج البعض تلك الحالات عن طريق الاستنشاق.. ويتم هذا باستنشاق مزيج من الخل والماء متساوٍ يوضع فى وعاء على النار حتى

يغلى ويستنشق المصاب بخاره أثناء غليانه حوالى خمس دقائق أو أكثر إذا أراحه هذا.

وقد تعود نوبة الصداع بعد ذلك ولكن ستكون الآمها أخف وممكن مع الوقت الاستغناء عن الأدوية.

* * *

الدوار - أو الدوخة:

قد يشكو النحفاء أيضا من تعرضهم للدوار، وقد تزداد الشكوى كلما ضعف الجسم أو نحف.

وللدوخة أسباب كثيرة منها:

أن يشعر الأفراد بالدوار بمجرد وجودهم فى أماكن مرتفعة وهو ما يسمى بـ "قوبيا الأماكن المرتفعة"، وهؤلاء لا يطبقون التواجد بالأماكن المرتفعة ونجدهم يمسكون "بالدرازين" عند نزولهم أى سلم، وأيضا ينظرون لكل درجة بالسلم قبل أن يضعوا أقدامهم عليها مما قد يصيبهم بالدوخة وبالطبع لو كان الإنسان مريضا بالنحافة سيزداد شعوره بهذا عن الأصحاء.

وهناك نوع آخر يصيب الفرد حينما يقف مثلا فجأة وخاصة إذا كان نائما، وهؤلاء لا يستطيعون مغادرة الفراش إلا بالجلوس أولاً لفترة ثم النهوض حتى لا يتعرضون للسقوط مع أول خطوة يخطونها فجأة، وقد يرتبط هذا ببعض الأمراض العضوية كالضغط أو السكر مثلا.. ولا بد للنجيف إذا كان يعانى منها أن يتناول علاجاً طبيا مع وصفاتها التى سنمده بها.

أما النوع الثالث من الدوخة فكثيراً ما يضطر المرضى فيه لملازمة

الفرش لأن المريض فيه يفقد توازنه تماما، ومن الممكن أن يسقط فى أى وقت، فهو يشعر بدوران الغرفة والأشياء من حوله، وغالبا ما يكون بسبب بعض الأمراض العضوية، وبالطبع هو فى حاجة للتردد على الطبيب أولاً ثم يتناول وصفاتنا وغذاءنا.

والنوع الأخير من هذا الدوار يرافقه غثيان وطنين فى الأذن، وقد يلزم المريض به الفرش إلى أن تزول أعراضه التى تكون غالبا بسبب الأذن الوسطى أو غيرها وبالطبع التردد على الطبيب مهم فى تلك الحالة. وقد ينصحنا الطب الشعبى باستعمال العسل المخلوط بالخل أو الماء المخلوط بخل التفاح مما قد يشعر المريض معه بتحسّن بمرور الوقت وبالطبع مع الغذاء الصحى الكامل.. ومع اللجوء للطبيب للعلاج أولاً.

ولكن السؤال الذى يلح على الآن: لماذا الخل والعسل بصفة خاصة يوصفان لعلاج مثل هذه الحالات؟

أولاً: لأن العسل مسكن عام للجسم وبه شفاء للناس وهو يضىء على الجسم هدوءاً وسكينة مما يحويه من عناصر غذائية مهمة. أما بالنسبة للخل (خل التفاح) فإلحتوائه على عنصر مهم وفعال للجسم البشرى وهو "البوتاسيوم" وأيضاً "الفوسفور والكلور والصوديوم والمغنسيوم والكالسيوم والكبريت والحديد والفلورين" وبعض من المعادن التى يحتاجها الجسم.

والبوتاسيوم بصفة خاصة له أهمية كبرى للجسم البشرى، فهو سلاح فعال فى مقاومة الجراثيم والقضاء عليها، ولا يوجد عنصر آخر يمكن أن يقوم مقامه ويكون بديلاً عنه وأكثر ما تكون الحاجة إليه فى مرحلة الطفولة لأن أنسجة الجسم تكون فى حالة تكوين ونمو، والبوتاسيوم كما نعلم هو المعادل للكالسيوم، ولكن إذا كان

الكالسيوم للأنسجة الصلبة - العظام - فالبوتاسيوم يختص بالأنسجة المرنة في الجسم.. ولكن كيف تعرف إنك في حاجة لزيادة عنصر البوتاسيوم، وأن جسمك في حاجة لذلك؟

ستتعرف على هذا من عدة أعراض منها: ضعف الشهية للطعام، أو تراخي عضلات الجسم وتمكن التعب منه بسهولة، وأيضا انخفاض النشاط الفكري مما يصعب معه إتخاذ القرارات، والذاكرة تقل تدريجيا.

كذلك حساسية الشخص للبرد تزداد ويظهر الجلد الصلب في أسفل القدم.

وأحيانا يظهر "الكالو" في الأصابع، وأحيانا أخرى تشفى الجروح بصعوبة ويحدث هرش بالجلد.

وقد ينزعج البعض من تشنجات في العضلات أثناء الليل وخاصة عضلات الساق، ويحدث توتر ولا ينام من لديه نقص في البوتاسيوم جيدا وخاصة إذا أصيب بالآلام في المفاصل.

• وإذا حدث وعرفنا أن لدينا نقصا في البوتاسيوم ماذا نفعل؟

علينا بالتغذية بالخضار الطازج والفواكه، والعسل المخلوط بالخل في كوب ماء يوميا، وأيضا الفلفل الأخضر فهو غنى بالبوتاسيوم، وكذلك عصير العنب والتفاح.

ونحن هنا نحاول أن نحصل على البوتاسيوم من الطبيعة وألا نلجأ للعقاقير إلا إذا استدعت الحاجة.

* * *

شحوب الوجه واقتتاد الجلد لنضارته

وهذا يحدث للنحفاء بصفة عامة ويرجع لسوء التغذية وحاجة الجسم للأغذية التي تحتوي على فيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ) وكذلك حاجته للحديد.

ولتعويض ذلك لابد أن يقبل النحيف على تناول الكبدة والكلوى والعدس والخضروات الطازجة والقمح مبشور (البليلة) المتوافر بها فيتامين (ب).

وكذلك الطماطم والجرجير والبطاطا والملوخية والسبانخ والبقدونس لتوافر فيتامين (أ) .

أما الحديد فيمكن أن يحصل عليه من العسل الأسود، والكبد والقلوب والكلوى واللحوم والتمر والمكسرات والخضروات الطازجة.

ومن الممكن أن يصف له الطبيب أدوية تفيد تلك الحالة ولكن تناولها من الطبيعة أفضل إذا كانت الحالة المرضية تسمح بهذا.

* * *

تساقط الشعر

قد يصاب بعض التحفاء بتساقط شعرهم وهذا يرجع لعدة أسباب منها:

ما هو نفسى، ومنها ما هو عضوى ولكل منها علاجه.

- إذا كان التساقط بسبب نفسى كإصابة المريض بحالة اكتئاب وأرق وتوتر، فلا بد من التخلص من تلك الحالة أولاً بالوقوف على أسباب المشكلة مع مساعدة الطبيب له بإعطائه بعض المهدئات الدوائية أو الطبيعية.

- أما لو كان التساقط بسبب سوء التغذية ونقص بعض الفيتامينات والأملاح، فلا بد من تعويض ذلك بتناول الأطعمة الغنية بهذه النواقص.

- وإذا كان هذا بسبب زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية فعلاجه بالعقاقير الدوائية التى يصفها الطبيب أو بالإشعاع أو بالجراحة.

- ولو كان مرض السكر أو أمراض الكبد أو الكلى هى السبب، فلا بد من الرجعة للطبيب لوصف العلاج المناسب.

الهالات السوداء

هناك نقطة أخيرة وهى "الهالات السوداء" تحت العينين والتي نلاحظها بالفعل عند بعض الناس وخاصة النحفاء منهم.. وهى عادة تكون بسبب الإرهاق والإجهاد، أو نتيجة لبعض الأمراض العضوية أو النفسية أو لسوء التغذية.

ولعلاج هذا هناك عدة طرق منها:

- كمادات من شرائح الخيار أو البطاطس.
- كمادات ماء بارد ودافئ بالتناوب.
- نضع خليطا من نصف ملعقة زيت لوز مع ربع ملعقة عصير ليمون وندهن منه تلك الهالات.
- كمادات من عصير النعناع الطازج.
- ولا ننسى أن التغذية السليمة هى سبيلنا لذلك.

* * *

وأخيراً : النحافة والأطفال

كثيراً ما يقلق الأبوان من نحافة أطفالهما ويترددان على الكثير من الأطباء من أجل ذلك.. وهذا بالطبع حقهما وخاصة إذا وجدا طفلهما شاحب الوجه أو وزنه يأخذ في النقصان.

والذى يجب أن يعرفه هؤلاء أن النحافة أحياناً تكون طبيعية فى الأطفال فى سنوات معينة ، وخاصة فيما بين السادسة والثامنة ، حيث يكون معدل الزيادة فى الطول أكبر من معدل الزيادة فى الوزن ، وخاصة أن الأطفال فى هذه السن يميلون للحركة الشديدة واللعب وتقل رغبتهم فى تناول الطعام ، وبالتالي يقل وزنهم ويتعرضون للنحافة فى الغالب ونحن نبرر هذا قائلين " إن طاقته أكبر من جسمه".

• وحتى لا نتحير هناك طريقة يمكن أن نعرف بها هل أوزان أطفالنا طبيعية أم لا؟ وهذه الطريقة هى أن نضرب العمر بالسنوات فى اثنين ثم نضيف ثمانية ، والنتاج يكون الوزن الطبيعى الذى يجب أن يكون عليه الطفل ، فمثلاً لو طفل عمره ٤ سنوات نضربها فى اثنين فتصبح ثمانية ونضيف ثمانية فيكون وزن الطفل الطبيعى فى هذه الحالة هو الناتج من تلك المعادلة وهو ١٦ كيلوجراماً ، ويتم هذا هكذا : $4 \times 2 + 8 = 16$ كج.. أعتقد طريقة سهلة يمكن لأى منا أن يقوم بها حتى يطمئن على طفله.

• وإذا لاحظنا أن وزن الطفل أقل من الطبيعى بحوالى ٢٠٪ والنحافة بادية عليه لابد من البحث عن السبب.. هل هو سوء التغذية؟ هل هو مرضى؟ هل هو وراثى؟ هل هو نفسى؟ وهكذا..

فإذا كانت النحافة بسبب مرضى أو وراثى أو نفسى نحاول عرضه على الطبيب المختص.

أما إذا كانت بسبب سوء التغذية ونتيجة للنقص فى إعطاء الطفل الأطعمة الغنية بالطاقة والسعرات الحرارية كالمواد البروتينية والكربوهيدراتية مثلاً، فلا بد أن نتنبه لذلك ونعطيّه القدر الكافى لنموه.

• وإذا كان بسبب كثرة الحركة فى مرحلة من مراحلها ونشاطه الزائد، فلا بد من إمداده بالعصائر والألبان لنعوضه ففقد السعرات الحرارية، وإذا لم نستطع فنلجأ للطبيب لإعطائنا فاتحاً للشهية مناسباً للطفل.

• ولا بد ألا ننسى أن الأطفال قد يكونون عرضة للعدوى بالإصابة بالديدان والطفيليات فى هذه المرحلة والتي بدورها تقلل من شهيتهم وتفقدهم أوزانهم، ولذا يجب القيام بالتحاليل لهم كل فترة وخاصة فى حالة فقدهم للشهية.

• والذي يجب أن نتنبه له الأم أيضا أن طفلها منذ العام الثانى يحاول أن يقوم بإطعام نفسه ويصر على موقفه، وهذا الأمر قد يسبب ضيقاً للأم لما يصحبه من اتساخ المكان والملابس... إلخ، فتفرض بشدة محاولاته وحينئذ يرفض الطفل تناول طعامه مؤثراً العناد.. فتضغط الأم عليه حتى يتناول طعامه وهذا يؤدى بالطبع لنتيجة عكسية..

• ويجب على الأم فى تلك الحالة أن تترك الطفل يتناول طعامه كيفما يشاء ويريد حسب رغبته وتترك له الطعام وقتاً كافياً ولا تظهر تبرمها حتى لو لم يأكل منه شيئاً، إذ إنه من الأفضل ألا تشعر الطفل بأهمية ذلك مطلقاً، ولتعلم كل أم أنه متى جاع الطفل لا بد أنه سياتكل ولتدع قلقها جانبا ولترقبه من بعيد مع إمداده بالطعام الذى يفضله.

● وأخيراً وباختصار نود أن نقول للآباء ألا يقلقوا من نحافة أطفالهم، ولكن عليهم ألا يضغطوا عليهم من أجل تناول الطعام.. وأن يواظبوا على الكشف الطبى عليهم باستمرار وإجراء التحليلات لهم وأن يوفروا لهم أيضا الجو الهادئ الذى يساعدهم على الراحة والنوم، وأن يمدوهم بالأغذية الغنية بالسعرات والبروتينات والفيتامينات التى سنوضح قيمتها فيما هو آت.

* * *