

## النحافة الشديدة ، النحافة المرضية

إن النحافة الشديدة هي من أعداء الجمال وذلك لأن الوجه النحيف لا يبدو جميلاً وإن كانت تقاطيعه متناسقة، كما أن الجسد النحيل المبالغ في النحول لا يمكن أن يظهر جميلاً مهما حاولت صاحبتة من جهود لإخفاء الزوايا الحادة عند اللبس.

لاتحمل النحافة عادة خطورة على الصحة كما هو الحال في السمنة، ولكن لابد من التأكد من خلو الشخص النحيف من الأمراض العضوية أو النفسية المصاحبة للنحافة الشديدة.

تتعرض النحيفات لعدم انتظام الدورة الشهرية وذلك لأن الدهون الموجودة تحت الجلد تدخل في صناعة الهرمونات الجنسية وعند نقص مستواها بشكل كبير ينخفض مستوى الاستروجين ويؤثر ذلك على الدورة الشهرية التي يمكن أن تتوقف أو تصبح غير منظمة بشكل كبير.

كما يتعرض المصاب بالنحافة الشديدة لزيادة الإصابة بالأمراض المعدية وذلك لأن مستوى المناعة الذاتية ينقص عن المستوى الطبيعي.

### ماهي النحافة ؟

يوصف شخص ما بأنه نحيف عندما يكون مؤشر كتلة الجسم لديه أقل من 18,5

### اسباب النحافة:

هناك أسباب عديدة للإصابة بالنحافة سنتعرض لبعضها باختصار:

- عادات غذائية خاطئة مكتسبة منذ الطفولة  
- أسباب وراثية.  
- اتباع أنظمة غذائية خاصة لتخفيف الوزن والاستمرار بها إلى حد الوصول إلى النحافة ومن ثم عدم القدرة على استرجاع الوزن الطبيعي.

- الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل:

- فرط الغدة الدرقية.
- فقر الدم الشديد.
- بعض أمراض الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الطعام المهضوم .
- الإصابة ببعض الأورام أو كنتيجة لعلاجها.

- بعض الأمراض النفسية مثل:

- الاكتئاب الشديد الذي يسبب فقد الشهية
- الهوس الذي يجعل المصاب به لا يشعر بالجوع.
- القهيم العصابي.
- النهام العصابي

### علاج النحافة:

إنه من الصعب على النحيف زيادة وزنه مقارنة بالشخص العادي أو ذي الوزن الزائد، وذلك قد يرجع للجينات الموروثة أو بسبب زيادة نسبة الإيض أو حرق الغذاء لديه، أو لأنه يمتلك عدداً أقل من الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة طوله أو لأنه ببساطة غير حريص على الأكل. ولذلك لا بد من العمل المستمر وعدم الملل من المحاولات.

يحتاج المصاب بالنحافة الشديدة للاستشارة الطبية للتأكد من خلوه من الأمراض المسببة للنحافة ومن ثم علاجها، فالمصاب بفقر الدم يحتاج لفحوصات خاصة لمعرفة سبب الفقر وعلاجه، فإن كان بسبب نقص الحديد يُعطى حبوب الحديد التي تعوض النقص، أما إذا كان بسبب النزف الشديد أثناء الدورة الشهرية تحتاج السيدة للعلاج من قبل طبيبة النساء والولادة لمعرفة سبب غزارة النزف وعلاجه، وكذلك بالنسبة للمصاب بفرط الغدة الدرقية فهو بحاجة لعمل تحليل لمستوى الهرمونات بالدم ثم للعلاج المناسب لتنشيط الهرمون المرتفع، وهكذا.

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

### ومن النصائح المهمة لزيادة الوزن:

-مراجعة أخصائي التغذية الذي يحسب السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص بالنسبة لوزنه وظوله وجنسه ونشاطه والوزن الذي يرغب بزيادته أسبوعياً.

-اتباع مقترحات الهرم الغذائي في الحصص التي يجب تناولها يومياً وهي كالتالي:

5-3 • حصص من الخضروات.

4-2 • حصص من الفاكهة.

3-2 • حصص من الحليب ومشتقاته كاللبن والزبادي والجبن.

11-6 • حصة من الخبز والحبوب والرز والمعكرونة.

3-2 • حصص من اللحوم والأسماك والبقوليات. تُستعمل الدهون والزيوت والحلويات باعتدال وبكميات قليلة.

يمكن تعريف الحصص بالتالي:

• حصة من مجموعة الخبز والحبوب تساوي شريحة من الخبز أو نصف كوب من الرز أو المعكرونة المطبوخة.

• حصة من الخضروات تساوي نصف كوب من الخضروات أو برتقالة واحدة متوسطة أو تفاحة متوسطة الحجم أو ثلاثة أرباع كوب من العصير.

• حصة من مجموعة الحليب تساوي كأس من الحليب.

• حصة من اللحوم تساوي قطعة صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك أو كوب ونصف من البقول المطبوخة .

-يفضل أكل وجبات صغيرة ومتعددة بدلاً من وجبات كبيرة وقليلة، فمثلاً يحتاج النحيف إلى ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات صغيرة، الأولى بين الفطور والغداء والثانية بين الغداء والعشاء والأخيرة قبل النوم.

-تناول الأطعمة الغنية بالطاقة كخليط الفواكه مع الحليب (كوكتيل) وخاصة كوكتيل الموز، والمعجنات كالفتائر والكعك (الكيك).

-بدء الوجبة بالطبق الرئيس وتأجيل السلطة والفاكهة لآخر الوجبة.

-تناول الفواكه والخضروات التي لا بد منها لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة.

-تناول بعضاً من الحلويات في نهاية كل وجبة أو استبداله بشطيرة من القشطة والمربى أو العسل.

-إضافة المارجرين للأطعمة عند الطهي وذلك لزيادة السرعات الحرارية في الطعام المستهلك.

-إضافة زيت الزيتون إلى السلطات.

-إضافة العسل إلى الحليب والمشروبات الساخنة.

-تناول المكسرات والفواكه المجففة في الوجبات الصغيرة أو إضافتها إلى السلطة والرز.

-تناول كوب من اللبن مع الغداء والعشاء.

- إضافة الجبن المبشور إلى الرز والمعكرونة ومكعبات الجبن الأبيض إلى السلطة .
- تناول الطعام مع رقيقة محببة وفي الهواء الطلق.
- استعمال الزبدة أو المارجرين بدهنها على الشطائر عند تحضيرها قبل وضع الجبن أو زبدة الفول السوداني وإضافة المربى أو العسل بعد ذلك.
- شرب الحليب كامل الدسم أو المضاعف وذلك يحضر بإضافة ثلث كوب من حليب البودرة منزوع الدسم إلى كوب من حليب كامل الدسم، وهو يحتوي على سعرات حرارية تفوق الحليب كامل الدسم بنسبة ٥٠% ومقدار من البروتين ضعف الحليب كامل الدسم .
- تجنب شرب الماء أثناء الوجبات لأن ذلك يضعف الإنزيمات الهاضمة ويعوق عملية الهضم.
- مضغ الطعام ببطء وبشكل كاف.
- محاولة التغيير في الوجبات لطرد الملل .
- ممارسة الرياضة بانتظام فالرياضة تقوي العضلات وتجعل زيادة الوزن تتركز في العضلات بدلاً من زيادة الدهون كما أنها تفتح الشهية وتقلل من تأثير الضغوط النفسية على الصحة العامة.
- التعرض للشمس فهي تحسن الصحة وتفتح الشهية.
- استشارة الطبيب لاستعمال بعض الحبوب المقوية أو الفيتامينات والمعادن في حالة عدم كفاية الوجبات الغذائية من هذه الناحية.
- محاولة الابتعاد قدر الإمكان عن الضغوط النفسية والمشكلات التي تُضعف الشهية وبالتالي تُنقص الوزن.

**إقرأ أيضاً:-**

### **-مشكلة النحافة**

**كلمات مفتاحية :** النحافة ، النحافه ، نحافة ، نحافه  
**المصدر :** د.ضحى بنت محمود بابلي / استشارية طب الأسرة