

اضطرابات الطعام لدى اليافعين



متى يتدخل المختص لإبداء المساعدة المطلوبة:

- حينما يكون اضطراب التغذية منغصاً حقيقياً على أفراد العائلة وقت تناولهم طعامهم فمن الضروري استشارة الطبيب والذي قد يحيل الطفل إلى اختصاصي نفسى.
- قد تؤدي اضطرابات التغذية إلى أمراض عضوية هنا يجب استشارة الطبيب المختص ونادراً ما تحتاج الحالة دخول المستشفى إذا تم اكتشافها مبكراً. أما إذا تركت حالات اضطرابات التغذية دون علاج فقد تتسبب بتوقف النمو، العقم، ضعف العظام وحتى الوفاة فى الحالات الشديدة .

أحياناً بعض اليافعين البالغين يصبحون معرضين لحالات اضطرابات الطعام أكثر من غيرهم بسبب بعض العوامل مثل:

- الإناث أكثر إصابة من الذكور.
- تدني تقدير الذات.
- الأفراد مفرطي الحساسية وشديدي القلق والذين يصعب عليهم الاعتماد على أنفسهم .

كيفية المساعدة:

إذا كنت تعتقد أن أحد أولادك أو بناتك قد يكون مصاباً باضطرابات التغذية لا ضير من سؤالهم : هل أنهم قلقين من هئئتهم أو شكلهم ، بعض اليافعين لا يريدون السؤال عنهم أو تقديم النصيحة .

فيما يلي بعض الإرشادات للأولاد والفتيات للحفاظ على وزنهم ضمن الحد الطبيعي ولتفادي حدوث اضطرابات التغذية :

- تناول ثلاثة وجبات نظامية، الفطور، الغداء، العشاء.
- حاول أن تتناول غذاءً متوازناً يحتوي على كافة المواد الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم .
- تتضمن كل وجبة من الطعام الكربوهيدرات مثل (المعجنات، الأرز، الخبز).
- لا تهمل وجبة الطعام ولا تجعل الفترة الفاصلة بين الوجبات طويلة حيث يؤدي ذلك إلى تناول مزيد من الطعام فى الوجبة اللاحقة.
- تجنب الطعام الغني بالدهون والسكريات و تناول بدائل صحية (الموز بدلاً عن الشوكولاته مثلاً).
- مارس تمارين رياضية بانتظام .
- لا تتأثر بكلام الآخرين حول إهمال وجبة طعام أو غيرها .



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hamad.qa @

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٧



ما هي أسباب اضطرابات التغذية:

هناك عوامل مختلفة منها:

- الضغط و التوتر يؤدي إلي زيادة في تناول الطعام عند بعض الأشخاص لتحسين مزاجهم، مما قد يؤدي إلى قلق الشخص بشأن زيادة الوزن والبدانة.
- تقليل الطعام وإهمال وجبة طعام قد يؤدي إلي رغبة أو شراهة في تناول الطعام ومن ثم زيادة في الوزن.
- أحداث مؤلمة ومزعجة مثل تفكك العائلة أو وفاة شخص عزيز أو فراق العائلة أو نتيجة المعاملة السيئة في المدرسة.
- إذا شعر الشخص اليافع أو المراهق بوجود ضغوط كثيرة في الحياة.
- حوادث اعتيادية مثل فقدان صديق أو امتحان أو الحصول على علامات ضعيفة في مادة معينة ..

ما هي أعراض اضطراب زيادة الشهية العصبي والقهم العصبي:

- فقدان الوزن أو تغيرات غير طبيعية في الوزن.
- عدم انتظام الدورة الشهرية أو توقفها.
- علامات تآكل في الأسنان.
- الميل إلى تقليل كمية الطعام أو تجنب الطعام الدسم وحتى عدم تناول وجبة رئيسية أحياناً.
- الاعتقاد الخاطئ بأن الشخص بدين رغم أن وزنه أقل من الطبيعي.
- ممارسة الرياضة باستمرار.
- الانشغال بالطعام كثيراً وطبخ الطعام للآخرين.
- الذهاب إلى دورات المياه أو المرافق الصحية مباشرة بعد تناول الطعام لمحاولة إخراج الطعام.
- استخدام العقاقير الملينة أو التي تساعد على القيء لتنظيم الوزن .

فيأغلب الأحيان يصعب على الوالدين والمعلمين في المدرسة معرفة الأولاد الذين يعانون من اضطرابات خطيرة في التغذية والوزن فيجب في هذه الحالة استشارة الطبيب .

ما هي التأثيرات الناتجة عن اضطرابات الطعام :-

- الإحساس بالتعب وعدم القدرة على مواصلة الأعمال الاعتيادية اليومية .
- اضطرابات صحية مختلفة مثل توقف النمو، وإحداث تلف في العظام والأعضاء الداخلية.
- توقف الدورة الشهرية وخطورة حدوث العقم.
- احتمالات الإصابة بالكآبة، القلق النفسي، السلوك الوسواسي.
- ضعف التركيز مما قد يؤدي إلى التدهور في الدراسة أو العمل.
- فقدان الثقة بالنفس، الانعزال عن الأصدقاء.
- الاتكال على الوالدين بشكل تام.

يجب أن نذكر هنا: إن اضطرابات التغذية هي اضطرابات خطيرة ومهددة للحياة إذا تركت بدون اهتمام من الوالدين أو تأخر الحصول العناية الطبية اللازمة تصبح أكثر صعوبة وتعقيد .

من الشائع لدى المراهقين أو اليافعين القلق بخصوص وزنهم وهيئتهم وطعامهم خوفاً من زيادة الوزن أو السمنة. بشكل عام فإن السمنة المفرطة لها تأثيرات سلبية على الصحة. كثيراً من اليافعين وخاصة الإناث يرغبون في تخفيف وزنهم رغم أنهم لا يعانون من البدانة لذلك يلجأون إلى تناول وجبة طعام واحدة أو اثنتين فقط في اليوم أو عدم تناول أصناف معينة من الطعام، ونتيجة للاهتمام المفرط بموضوع الوزن والطعام فإنهم يصابون بفكرة وسواسية تسيطر عليهم قد تتحول إلى اضطرابات تغذية خطيرة.

اهم اضطرابات الطعام شيوعا:

١. فقدان الشهية العصبي (القهم العصبي) (Anorexia Nervosa).
٢. اضطراب زيادة الشهية العصبي (Bulimia Nervosa).

فقدان الشهية العصبي (القهم العصبي) يكون فيها اعتقاد زائف بوجود زيادة بالوزن فيلجأ حينها المريض لتقليل تناول الطعام بهدف تقليل الوزن أو الرغبة بأن يظهر بهيئة مختلفة (أرشق وأنحف). الأمر الذي قد يؤدي إلى اضطرابات صحية عديدة مثل (توقف الدورة الشهرية وتأخر النمو).

اضطراب زيادة الشهية العصبي: الإصابة بالقلق والحيرة حول أوزانهم وهيئتهم وشكلهم فنجدهم يأكلون بشراهة في إحدى الوجبات، ثم يتوقفوا في الوجبات اللاحقة وغالباً يشعرون بالذنب فيتقيأوا ما أكلوه أو يتناولوا العقاقير الملينة لكي يحافظوا على أوزانهم .