



۲۰۲۲/۱۲/۱۰



داکتر راضیه بهار قریشی

تشریح طبی «سوء تغذیه» در قاموس کبیر افغانستان



سوء تغذیه می‌تواند ناشی از دریافت ناکافی مواد غذایی یا عدم توازن گروه‌های مختلف مواد غذایی در رژیم غذایی فرد باشد. حتی ممکن است افراد چاقی که بیش از نیازشان کالری دریافت می‌کنند هم دچار سوء تغذیه شوند. رژیم غذایی نامناسب موجب کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود. به‌عنوان مثال بیماری اسکوروی نتیجه کمبود ویتامین سی است. این بیماری شایع نیست، ولی معمولاً در افراد مسن، افراد الکلی یا کسانی که در رژیم غذایی‌شان میوه جات و سبزیجات تازه وجود ندارد، بروز می‌کند. همچنین نوزادان یا کودکانی که به دلایل

اقتصادی یا اجتماعی رژیم غذایی نامناسبی دارند، مستعد ابتلا به این بیماری هستند. سوءتغذیه ناشی از دریافت کم یا بیش از حد مواد غذایی است.

براساس اعلام سرویس سلامت همگانی بریتانیا، نزدیک به ۳ میلیون نفر در بریتانیا دچار سوء تغذیه هستند. براساس اعلام فائو (سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد) تعداد مبتلایان به سوء تغذیه در سال ۲۰۰۷ نزدیک به ۹۲۳ میلیون نفر در سطح جهان بود. که این عدد نسبت به بازه زمانی سال‌های ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۲ میلادی یک رشد ۸۰ میلیونی را نشان می‌داد.

سازمانی جهانی بهداشت اعلام کرده است سوء تغذیه مهم‌ترین عامل مرگ و میر کودکان در سطح جهان است. در حال حاضر سوء تغذیه عامل ۴۵٪ از کل موارد مرگ و میر کودکان در سرتاسر جهان است.

تولد نوزادان کم وزن و محدودیت رشد داخل رحمی، سالیانه موجب مرگ ۲/۲ میلیون نفر در جهان می‌شود. کمبود ویتامین A و زینک (روی) عامل ۱ میلیون مرگ در سال است. سازمان جهانی بهداشت در ادامه اعلام کرده است سوء تغذیه در دوران کودکی، بر سلامتی و موفقیت تحصیلی فرد در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد. افرادی که در کودکی دچار سوء تغذیه بوده‌اند، بیشتر احتمال دارد که نوزادان شان کوچک‌تر از اندازه طبیعی باشند. سوء تغذیه می‌تواند موجب تشدید برخی بیماری‌ها مانند سرخک، سینه پهلو و اسهال شود. البته سوء تغذیه بیش از آنکه باعث تشدید بیماری‌ها شود، در ابتلا به آنها مؤثر است.

در سطح جهان گروه‌های زیر بیشتر از دیگران در معرض سوء تغذیه قرار دارند: افراد مسن، مخصوصاً آنهایی که بستری شده‌اند یا به‌مدت طولانی تحت مراقبت‌های طبی بوده‌اند؛ افرادی که به لحاظ اجتماعی منزوی‌اند؛

افراد کم‌درآمد و فقیر؛

افرادى که به اختلالات خوردن مزمن مانند پرخوری عصبی مبتلا هستند؛

افرادى که به یک بیماری جدی مبتلا شده بودند و در حال بهبودند.

علائم و نشانه‌های سوء تغذیه عبارتند از:

از دست دادن بافت چربی؛

مشکلات تنفسی و افزایش نارسایی‌های تنفسی؛

افسردگی؛

افزایش خطر عوارض ناشی از عمل جراحی؛

افزایش خطر هیپوترمی یا کاهش غیرطبیعی دمای بدن؛

کاهش تعداد برخی از انواع گلبول‌های سفید، تضعیف دستگاه ایمنی و افزایش خطر عفونت‌ها؛

افزایش خطر سرماخوردگی؛

طولانی‌تر شدن زمان بهبود زخم‌ها؛

طولانی‌تر شدن زمان بهبود عفونت‌ها؛

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

کاهش میل جنسی؛
مشکلات باروری؛
کاهش توده عضلانی؛
کاهش توده بافت‌ها؛
خستگی و بی‌تفاوتی؛
کج خلقی.

نشانه‌ها و علائم سوء تغذیه در موارد شدیدتر عبارتند از:
نازکی، کاهش انعطاف‌پذیری، رنگ‌پریدگی، سردی و خشکی پوست؛
کاهش چربی صورت و در نتیجه فرورفتگی گونه‌ها و چشم‌ها؛
خشکی، کم‌پشت شدن و افزایش ریزش مو؛
برخی اوقات سوء تغذیه مزمن ممکن است موجب بُهت شود. (بُهت حالتی در مرز هُشیاری و بی‌هوشی است که با عدم فعالیت روانی آشکار و کاهش توانایی در پاسخ به محرک‌ها همراه است)؛
اگر کمبود کالری دریافتی ادامه یابد، می‌تواند موجب نارسایی‌های قلبی، کبدی و تنفسی شود؛
عدم دریافت کالری می‌تواند در مدت ۸ تا ۱۲ هفته موجب مرگ فرد شود.
رشد فکری و رفتاری در کودکانی که به‌شدت در معرض سوء تغذیه قرار دارند، آهسته‌تر است. این امر می‌تواند موجب معلولیت‌های ذهنی کودک شود. سوء تغذیه در دوران کودکی ممکن است حتی در صورت درمان نیز عوارض دائمی ذهنی و گوارشی بر جای بگذارد

علل سوء تغذیه

سوء تغذیه یا کمبود مواد مغذی، مشکلاتی را برای سلامتی فرد ایجاد می‌کند. ممکن است سوء تغذیه ناشی از برخی بیماری‌ها باشد. در بیشتر کشورهای در حال توسعه که سوء تغذیه شایع است، در دسترس نبودن غذای کافی، عامل اصلی سوء تغذیه است.

علل سوء تغذیه در کشورهای ثروتمند و صنعتی عبارتند از:

۱. رژیم غذایی نامناسب

اگر کسی غذای کافی مصرف نکند یا غذایی که مصرف می‌کند مواد مغذی موردنیاز بدنش را تأمین نکند، دچار سوء تغذیه خواهد شد. رژیم غذایی نامناسب علل مختلفی دارد؛ مثلاً اگر فرد در اثر بیماری دچار دیسفاژی (سختی در بلع) شود یا در حال بهبود از بیماری باشد، ممکن است نتواند مواد مغذی موردنیازش را دریافت کند.

۲. عدم سلامت روانی

عادات تغذیه‌ای برخی افرادی که به بیماری‌های روانی مانند افسردگی مبتلا می‌شوند، تغییر می‌کند و موجب سوء تغذیه می‌شود. افرادی که به پرخوری عصبی مبتلا هستند نیز ممکن است دچار سوء تغذیه شوند زیرا غذا را به‌اندازه کافی نمی‌جویند.

۳. مشکلات حرکتی

ناتوانی حرکتی افراد یک دلیل دیگر برای سوء تغذیه است. افرادی که دچار مشکلات حرکتی هستند، نمی‌توانند برای خرید غذا از منزل خارج شوند یا توانایی آماده‌سازی غذا را ندارند.

۴. اختلالات هضمی و بیماری‌های معده

شاید برخی به‌اندازه کافی غذا مصرف کنند، ولی بدن‌شان نتواند مواد مغذی موردنیاز را جذب کند. بیماران مبتلا به بیماری کرون (یکی از بیماری‌های التهابی روده) و کولیت زخمی نمونه‌ای از این افراد هستند. ممکن است برخی بیماران مجبور شوند ایلئوستومی انجام بدهند و بخشی از روده باریک‌شان را بردارند.
بیماری سلپاک یک اختلال ژنتیکی است که باعث می‌شود فرد تحمل گلوتن را نداشته باشد. بیماران مبتلا به سلپاک بیش از دیگران در معرض آسیب‌های وارده به دیواره روده هستند. نتیجه این امر کاهش جذب غذاست.
کسانی که برای مدتی دچار اسهال و استفراغ می‌شوند نیز مواد مغذی بیشتری از دست می‌دهند و در معرض خطر سوء تغذیه قرار می‌گیرند.

د پانو شمیره: له 2 تر2

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پټه له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
پادونه: دلپکنی د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولئ