

## النحافة الشديدة وإمكانية التغلب عليها



تعاني النساء أو الفتيات بالتحديد من مشكلة النحافة أكثر بكثير من الذكور. وتعرض النحيفات عموماً لعدم انتظام الدورة الشهرية، وذلك لأنّ الدهون الموجودة تحت الجلد تدخل في صناعة الهرمونات، وعند نقص مستواها بشكل كبير ينخفض مستوى الاستروجين، ويؤثر ذلك على الدورة الشهرية التي يمكن أن تتوقف، أو تصبح غير منتظمة بصورة ملحوظة.

وقد تتعرض المصابة بنحافة شديدة إلى زيادة الإصابة بالأمراض المعدية، وذلك لأن مستوى النحافة الذاتية ينخفض عن المستوى الطبيعي. على أي حال يوصف أي شخص بأزّه نحيف عندما يكون مؤشر كتلة الجسم لديه أقل من 18.5.

- أسباب المشكلة:

يوجد العديد من الأسباب التي قد تؤدي للنحافة، ومن أهمها ما يلي:

• عادات غذائية خاطئة مكتسبة من الطفولة.

• أسباب وعوامل وراثية.

• اتباع أنظمة غذائية خاصة صارمة لتخفيف الوزن، والاستمرار فيها إلى حد الوصول

للنحافة، ومن ثمّ عدم القدرة على الرجوع إلى الوزن الطبيعي.

الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل فرط نشاط الغدة الدرقية، فقر الدم الشديد، بعض أمراض الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الطعام بصورة مناسبة، الإصابة ببعض الأورام أو كنتيجة لمعالجتها، بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب الشديد الذي يسبب فقد الشهية، أو الهوس الذي يجعل المصاب به لا يشعر بالجوع.

من الصعب على الفتاة أو المرأة النحيفة جداً زيادة وزنها مقارنة بأخرى عادية أو ذات وزن زائد، وقد يرجع ذلك للجينات، أو بسبب عمليات الأيض وحرق الغذاء، أو لأنها ربما تمتلك عدداً أقل من الخلايا الدهنية، أو بسبب زيادة طولها، أو لأنها ببساطة غير حريصة على تناول الأكل. على أي حال، ومهما كانت أسباب النحافة، لا بدّ من المحاولة دائماً لزيادة الوزن، وعدم اليأس أو الاستسلام.

- استشارة طبية:

تستدعي النحافة الشديدة استشارة طبية للتأكد من خلو المصابة بها من الأمراض المسببة لهذه المشكلة، ومن ثمّ علاجها، فالتّي تعاني من فقر الدم تحتاج إلى فحوصات خاصة لمعرفة السبب ومعالجته، فإن كان بسبب نقص الحديد يتم وصف مكملات الحديد لتعويض هذا النقص، أمّا إذا كان بسبب النزف الشديد أثناء الدورة الشهرية، فإنّ المرأة تحتاج إلى علاج من قبل طبيبة أمراض نسائية لمعرفة السبب وعلاجه، وكذلك بالنسبة للتي تعاني من فرط نشاط الغدة الدرقية، فهي تحتاج لإجراء تحاليل معينة لفحص مستوى الهرمونات، ومن ثمّ البدء بالعلاج المناسب.

بعد استبعاد أي أمراض محتملة لدى المصابة في النحافة الشديدة، يأتي دور التغذية والتمارين الرياضية للوصول إلى الوزن الطبيعي. ولعل من أهم النصائح والإرشادات ما يلي:

•مراجعة اختصاصي تغذية لحساب السعرات الحرارية اللازمة للمرأة النحيفة بناء على وزنها وطولها ومستوى نشاطها .

• تناول 3-5 حصص من الخضراوات يوميا .

• تناول 2-4 حصص من الفواكه .

• تناول 2-3 حصص من الحليب ومشتقاته كالزبادي والجبن.

• تناول 6-10 حصص من الخبز والحبوب والمعكرونة والبطاطس.

• تناول 2-3 حصص من اللحوم والأسماك والبقوليات، أما الدهون والزيوت والحلويات فيجب أن يتم

تناولها باعتدال.

