



تاریخ	۸
اردیبهشت	
۱۴۰۳	
شنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: سوء تغذیه

### سلامت



صفحه	۶
شماره	
۳۹۰۲	
سال	سی ام

### سوء تغذیه چیست؟

دکتر یحیی بامداد



دمانس یا زوال عقل

بی‌اشتهایی عصبی

**مشکلات اجتماعی و تحرک**

خیلی از عوامل می‌توانند عادات غذایی را تحت تاثیر قرار دهند طوری که به طور مستقیم سوء تغذیه را برای فرد ایجاد کنند. از جمله این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تهیه غذا از لحاظ جسمی دشوار باشد

وضعیت اقتصادی و مالی در حدی باشد که فرد نتواند غذای روزمره خود را تهیه کند

وجود هرگونه اختلال گوارشی

مهارت محدود برای پخت و پز

نا توانی جسمی و مالی برای خروج از منزل و تهیه مواد غذایی

تنها زندگی کردن (ممکن است برای بعضی از افراد طبخ و خوردن غذا را دشوار کند)

**مشکلات گوارشی**

از جمله مشکلات گوارشی که اغلب ممکن است فرد را با مشکل سوءتغذیه مواجه کند، به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

بیماری کرون

بیماری سلیاک

اولسراتیو کولیت

اسهال یا استفراغ مداوم

**سوء مصرف الکل**

مصرف نامتعادل و بیش از اندازه از الکل می‌تواند به گاستریت یا صدمه دائمی به پانکراس شود. این مشکل می‌تواند هضم و جذب غذا را با مشکل مواجه کند. در نتیجه هورمون‌هایی تولید می‌کند که متابولیسم را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

از طرف دیگر الکل هم کالری دارد و می‌تواند باعث سیری برای فرد شود. طوری که فرد را از مصرف غذاهای مفید محروم می‌کند. در نتیجه مواد مغذی ضروری برای فرد تامین نخواهد شد.

**سوء تغذیه یا تغذیه بیش از حد**

همانطور که بیان شد، سوءتغذیه ممکن است در پی مصرف بیش از اندازه مواد غذایی یا مصرف خیلی کم مواد غذایی ایجاد شود. مهمترین و برجسته‌ترین نشانه‌ای که سوءتغذیه ناشی از تغذیه بیش از اندازه به همراه دارد، چاقی و اضافه وزن است.

طبق تحقیقات انجام شده، اضافه وزن و چاقی، برای خیلی از افراد سبب کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی هم می‌شود. چون این افراد منابع مفیدی را برای تغذیه انتخاب نمی‌کنند و کالری اضافی را به بدن می‌رسانند. طبق تحقیقات انجام شده روی نوجوانان، سطح ویتامین A، ویتامین C و ویتامین E در افرادی که اضافه وزن دارند، ۲ الی ۱۰ درصد کمتر از افراد در وزن متعادل است. این موضوع به این دلیل است که منابع مفیدی برای تغذیه انتخاب نمی‌شوند و فقط کالری اضافی به بدن فرد رسانده می‌شود.

**درمان سوء تغذیه چگونه است؟**

در صورتی که تشخیص داده شود که فرد سوء تغذیه دارد، باید روند درمانی مناسبی برای او تنظیم شود. معمولاً باید از متخصص تغذیه برای این منظور مشورت دریافت کرد. درمان مناسب به شدت تحت تاثیر شرایط مختلف فرد خواهد بود.

این راهکارهای درمانی معمولاً شامل موارد زیر می‌شود:

غریبالگری و نظارت مداوم

برای اینکه بتوان سوء تغذیه را درمان کرد لازم است به طور مداوم نظارت و غریبالگری روی رفع کمبودهای ویتامینی و مواد معدنی انجام شود.

**تنظیم برنامه غذایی مناسب**

برنامه غذایی مناسب نقش به‌سزایی در درمان سوءتغذیه دارد. حتی در مواردی ممکن است مکمل هم در کنار آن توصیه شود که به روند بهبود وضعیت کمک شایانی می‌رساند.

**درمان عوامل تشدید کننده مانند درمان حالت تهوع**

برای درمان و بهبود وضعیت بدنی، باید علت بروز را پیدا کرد. در نتیجه با پیش بردن راهکارهای درمانی مناسب برای عامل آن، می‌توان به درمان سوءتغذیه نیز پرداخت.

**درمان هر نوع عفونت احتمالی**

عفونت‌ها می‌توانند زمینه بروز خیلی از مشکلات بدنی را به همراه داشته باشند. باید راهکارهایی مانند دریافت دوز مناسب آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک، پیش برده شود. پس از درمان عفونت‌های بدنی فرد بهتر می‌تواند به درمان سوءتغذیه دست یابد.

**بررسی مشکلات دهانی و بلع**

در برخی از افراد به علت وجود مشکلات فیزیکی، فرایند بلع به سختی انجام می‌شود. با برطرف کردن این موضوع مشکل سوء تغذیه نیز به مرور برطرف خواهد شد.

**در صورت نیاز بستری شدن در بیمارستان**

در مواردی که مشکل خیلی مزمن شده باشد، فرد نیاز به بستری خواهد داشت. با دریافت داروهای مناسب به مرور وضعیت بهبود می‌یابد.

**مصرف مواد مغذی بیشتر**

یکی از دلایل مهم مرتبط با سوء تغذیه، به کمبود مواد معدنی و مغذی بر می‌گردد. به همین دلیل اغلب توصیه می‌شود نتایج آزمایشات فرد بررسی شود تا با پی بردن به کمبودهای بدنی، بتوان مشکلات بدنی را هم برطرف کرد.

دریافت ویریدی مواد مغذی مانند پتاسیم و کلسیم در برخی از افراد ممکن است نیاز به دریافت مواد مغذی از طریق تزریق ویریدی باشد.

سایت نی نی بان می‌نویسد: کودکان از رشد سریع برخوردارند و لازم است باید از تولد تا دو سالگی هر ماه وزن شوند. چنانچه درست وزن نگیرند، مشکلی وجود دارد که باید به آن توجه شود.

وزن‌گیری منظم بهترین علامت رشد خوب و حاکی از کسب مهارت‌های تکاملی کودک است. چنانچه کودک در ۶ ماه اول عمر فقط شیر مادر را دریافت کند از رشد خوبی برخوردار خواهد بود.

تغذیه با شیر مادر کودک را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند، همچنین تضمین‌کننده رشد خوب جسمی و ذهنی و کسب تکامل در کودک است. شیرخوارانی که از شیر مادر محروم هستند ممکن است به راحتی کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند یادگیری نداشته باشند.

چنانچه کودکی به مدت دو ماه وزن نگیرد ممکن است نیاز به دریافت مواد مغذی بیشتری داشته باشد، ممکن است بیمار باشد یا نیاز به توجه و مراقبت بیشتر داشته باشد. لذا وظیفه والدین و کارکنان بهداشتی درمانی کشف سریع علت و رفع آن است. باید هر کودکی کارت پایش رشد خاص خود را داشته باشد تا وزن او روی آن ثبت شود که نشانگر رشد کودک باشد.

اگر منحنی رشد کودک سیر پالارونده داشته باشد او خوب رشد می‌کند ولی چنانچه صاف و یا نزولی شود جای تأمل و نگرانی خواهد بود. اگر کودکی مرتباً وزن نمی‌گیرد یا خوب رشد نمی‌کند سؤالات مهمی مطرح می‌شود که عبارتنداز:

**۱- آیا دفعات غذا خوردن کودک کافی است؟**

آیا زمانی که غذای کمکی شروع می‌شود تا پایان دو سالگی دفعات غذا افزایش می‌یابد؟ روزانه سه تا پنج بار غذا می‌خورد؟

**۲- آیا غذای کافی دریافت می‌کند؟**

اگر کودک غذایش را تمام می‌کند و باز هم می‌خواهد باید غذای بیشتری به او داده شود.

**۳- آیا غذای کودک حاوی انرژی و مواد مغذی کافی است؟**

غذای کودک باید متنوع و حاوی موادی از تمام گروه‌های غذایی باشد از جمله: گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات، خشکپا، غلات، نخود، لوبیا سبز و... و نیز افزودن کمی روغن که انرژی غذا را افزایش می‌دهد.

**۴- آیا کودک از غذا خوردن امتناع می‌کند؟**

اگر به نظر می‌رسد کودک طعم یک غذا را دوست ندارد باید غذاهای دیگری به او داده شود، غذای جدید را باید تدریجی آغاز کرد.

**۵- آیا کودک بیمار است؟**

کودک بیمار نیاز به تشویق دارد که مقداری غذا بخورد. او را باید مکرر و کم‌کم غذا داد. بعد از بیماری نیز به مدت یک هفته به یک وعده غذای اضافی نیاز دارد. شیرخوارانی که غذایشان فقط شیر مادر است بایستی حداقل روزانه یک وعده شیر اضافی به مدت یک هفته دریافت کنند. چنانچه کودکی مکرراً بیمار می‌شود بایستی توسط پزشک دیده شود.

**۶- آیا کودک غذای کافی که حاوی ویتامین آ باشد دریافت می‌کند تا از ابتلای او به بیماری‌ها پیشگیری شود؟**

شیر مادر از لحاظ ویتامین آ غنی است. سایر غذاهای حاوی ویتامین آ عبارتنداز: جگر، تخم‌مرغ، محصولات لبنی، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی و بسیاری از سبزی‌ها با برگ سبز. اگر این غذاها به مقدار کافی در دسترس نیست بایستی سالی دو بار کپسول ویتامین آ دریافت کند که دوز آن را برای سن کودک پزشک تعیین می‌کند. در مناطقی که از قطره AD استفاده می‌کنند کپسول تجویز نمی‌شود.

**۷- آیا کودکی که از شیر مادر محروم است شیر مصنوعی را با بطری**

### علائم سوء تغذیه در نوزادان



**دریافت می‌کند؟**

در شش ماه اول عمر بهترین غذا شیر مادر است که باید فقط و فقط آن را دریافت کند. از ۶ ماهگی به بعد علاوه بر شیر مادر که بهترین شیر و منبع مهم مواد مغذی مختلف است غذاهای کمکی را نیز باید دریافت کند. اگر شیر مادر نمی‌خورد استفاده از هر شیری باید به وسیله نجان باشد و استفاده از بطری ممنوع است.

**۸- آیا آب و غذای کودک تمیز است؟**

چنانچه جواب منفی باشد کودک غالباً بیمار خواهد شد. آنچه قرار است خام خورده شود باید شسته شود و آنچه که پختنی است باید خوب پخته شود. غذا وقتی پخته شد و آماده شد باید بدون تأخیر خورده شود اگر بماند باید به طور کامل حرارت ببینند. آب را باید از منابع تمیز برداشت کرده و در جای تمیز نگهداری کرد. اگر آب رودخانه، حوض، چشمه و غیره مصرف می‌شود باید جوشانیده شود. اگر چاه و چشمه محافظت شده است آب آن می‌تواند تمیز باشد. آب لوله‌کشی نیز که کلرینه می‌شود تمیز است.

**۹- آیا بیشتر اوقات کودک تهاست یا توسط کودک بزرگ‌تر نگهداری می‌شود؟**

اگر چنین است ممکن است کودک کم سن نیاز به توجه بیشتر از طرف بزرگسالان داشته باشد و این بخصوص در زمان غذا خوردن لازم است. شیر مادر به تنهایی نیاز غذایی و نوشیدنی کودک را در ۶ ماه اول عمر برآورده می‌کند. پس از آن لازم است انواع غذاهای کمکی به تدریج به رژیم غذایی شیرخوار همراه با شیر مادر اضافه شود. کودکان در ماه‌های اول زندگی در معرض خطر بیماری‌ها قرار دارند. تغذیه انحصاری با شیر مادر آنها را در مقابل اسهال و بیماری‌های عفونی شایع محافظت می‌کند. در حدود ۶ ماهگی غذا و نوشیدنی‌های دیگر لازم است و تغذیه با شیرمادر تا پایان دو سالگی یا بیشتر همراه با غذا ادامه می‌یابد. اگر شیرخوار در شش ماه اول خوب وزن نمی‌گیرد ممکن است نیاز به دفعات بیشتر تغذیه با شیر مادر داشته باشد. شیرخواری که تا ۶ ماهگی منحصراً شیر مادر می‌خورد نیاز به سایر مایعات حتی آب ندارد.

شیرخواری که خوب وزن نمی‌گیرد ممکن است بیمار باشد یا شیر کافی دریافت نکند، باید پزشک او را ببیند و مادر نیز راهنمایی شود که چگونه شیر بیشتری به فرزندش برساند. در سن حدود ۶ ماهگی تغذیه تکمیلی آغاز می‌شود. به ترتیب هفته می‌توان از غلات، گوشت، (گوسفند، مرغ، گوساله) سبزی‌های پخته شده و ل ه شده و... استفاده کرد. شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی همچنان به دریافت مکرر شیر مادر نیاز دارند و غذای کمکی باید بعد از شیر مادر به آنان داده شود. بعد از ۶ ماهگی به لحاظ خوردن غذا و خزیدن و تماس بیشتر با اطراف، خطر بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد. لذا بایستی دست‌های کودک را شست. کودکان از ۶ ماهگی تا دو سالگی نیاز به پنج نوبت غذا دارند.

## چند راهکار کنترل خشم و عصبانیت

لايه كل مشاوره و مددكاي اجتماعي  
سكنه صفي مشهور ۹۶۵۸۰

فرايندهي انتقالي استان فارس  
معاونت فرهنگي واجتماعي

**همدلی را تمرین کنید ؛ سعی کنید با کفش طرف مقابل راه بروید و وضعیت را از دید او ببینید.**



**نفس عمیق ؛ این روند را با نفس های آهسته و عمیق از بینی و بازدم از دهان برای چند لحظه انجام دهید.**



**قدم بزنیید ؛ قدم زدن به آرام کردن اعصاب شما و کاهش خشم کمک می کند.**



**به موسیقی گوش کنید ؛ موسیقی می تواند به شما حس خوبی بدهد و ذهن شما را آرام کند.**



**بخندید ؛ هیچ چیز به اندازه یک روحیه خوب، خلق و خوی بد را تغییر نمی دهد.**



**به خودتان زمان بدهید ؛ قبل از اینکه چیزی بگویید که باعث ناراحتی اطرافیان و یا خود شما بشود، به خودتان زمان بدهید.**



**مرکز مشاوره معاونت فرهنگی واجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس**

**آدرس: پل حر- روبروی کلاتری از زند**

**۰۷۱۳۲۲۲۷۰۶**