



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society



اضطرابات الطعام
لدى الأحداث
Eating Disorders
in Young People

من الشائع لدى المراهقين والأحداث القلق والحيرة بخصوص وزنهم وهيئتهم وطعامهم؛ لأن السمنة وزيادة الوزن تسبب لهم مشاكل كثيرة فيما بعد، ولا سيما المشاكل الصحية.

الزيادة في الوزن كما تبدو بسيطة أحياناً حيث يمكن التخفيف من الوزن بتنظيم تناول الطعام وفق أسس علمية ولكنهم قد يحتاجون من يساعدهم في أداء ذلك.



كثيراً من الأحداث واليافعين وخاصة المراهقات يرغبون في تخفيف وزنهم رغم أنهم قد لا يعانون من البدانة لذلك يلجؤون إلى تناول وجبة طعام واحدة أو اثنتين فقط في اليوم أو عدم تناول أصناف معينة من الطعام، ونتيجة للاهتمام غير الاعتيادي بموضوع الوزن والطعام فإنهم يصابون بفكرة وسواسية تسيطر عليهم قد تتحول إلى اضطرابات تغذية خطيرة.

أهم اضطرابات الطعام شيوعاً

١. فقدان الشهية العصبي (القهم العصبي Anorexia Nervosa).

٢. الشره المرضي العصبي (القشم العصبي Bulimia Nervosa).

القهم العصبي: (فقدان الشهية العصبي) يكون الولد أو البنت قلقاً باستمرار، وبأنه أو بأنها بدينة، فاللجوء إلى تقليل تناول الطعام رغم أنه لا توجد زيادة وزن رغبة لأن تكون أرشق أو أنحف قد يؤدي إلى اضطرابات صحية كثيرة مثل توقف الدورة الشهرية.

الشه المرضي العصبي: أيضاً يصيبهم القلق والحيرة حول أوزانهم وهيئتهم وشكلهم، فنجدهم يأكلون بشراهة في إحدى الوجبات ثم يتوقفوا في الوجبات اللاحقة، وأحياناً يصيبهم إحساس بالذنب فيتقيؤون ما أكلوا، وقد يتناولون العقاقير المليئة لكي يحافظوا على أوزانهم.

ما هي أعراض فقدان الشهية العصبي والشه المرضي العصبي؟

- ❖ فقدان الوزن أو تغيرات غير طبيعية في الوزن.
- ❖ عدم انتظام الدورة الشهرية أو توقفها.
- ❖ الميل إلى تقليل كمية الطعام أو تجنب الطعام الدسم وحتى عدم تناول وجبة رئيسية أحياناً.
- ❖ الاعتقاد بالبدانة أو السمنة رغم أن الحقيقة أن الوزن أقل من الطبيعي المقرر.



- ❖ ممارسة الرياضة بكثرة.
- ❖ الانشغال بالطعام كثيراً وطبخ الطعام للآخرين.
- ❖ الذهاب إلى الحمامات أو المرافق الصحية مباشرة بعد تناول الطعام.
- ❖ استخدام العقاقير الملمية أو المقيئة لتنظيم الوزن.



في أغلب 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 في المدرسة أو الجامعة أو حتى الوظيفة.
- ❖ فقدان الثقة بالنفس، الانعزال عن الأصدقاء.

❖ الاتكال على الوالدين بشكل تام.

يجب ان نذكر هنا: ان اضطرابات التغذية سواء القهم العصبي أو القشم العصبي هي اضطرابات خطيرة ومهددة للحياة إذا تركت بدون اهتمام من الوالدين وعدم طلب مساعدة الطبيب لعلاجها، وكلما تأخر العلاج كلما كان صعباً ومعقداً .

ما هي اسباب اضطرابات الطعام؟

هناك عوامل مختلفة منها:

❖ **الضغط أو القلق** قد يؤدي الي تناول الطعام الذي يرغبه وهذا يؤدي إلى قلق بشأن زيادة الوزن والبدانة، إذن هي حلقة تدور.

❖ **تقليل الطعام وإهمال وجبة طعام** قد يؤدي إلى رغبة أو شراهة في تناول الطعام، ومن ثم زيادة في الوزن.

❖ **القهم العصبي والقشم العصبي قد ينجم عن أحداث مؤلمة ومزعجة** مثل تفكك العائلة أو وفاة شخص عزيز أو فراق العائلة أو نتيجة المعاملة السيئة في المدرسة.

❖ إذا شعر الحدث أو المراهق ان الحياة فيها ضغوط كثيرة



- فإنه يلجأ إلى هذه الحالة لإشعار النفس بالسيطرة.
- ❖ أحياناً قد تكون حوادث اعتيادية مثل (فقدان صديق أو الرسوب في امتحان أو علامات ضعيفة في درس) بمثابة الإنذار بحدوث هذه الاضطرابات.
 - ❖ أحياناً بعض الأحداث أو البالغين يكونوا مهيين لحالات اضطرابات الطعام أكثر من غيرهم بسبب



بعض العوامل مثل: أن الحدث يكون أنثى كانت في السابق بدينة، فقدان احترام الذات، كذلك الأفراد الحساسين والقلقين والذين يصعب عليهم الاعتماد على أنفسهم أيضاً.

كيف المساعدة؟

إذا كنت تعتقد أن أحد أولادك أو بناتك قد يكون مصاباً باضطراب الغذاء لا ضير من سؤالهم: هل أنهم قلقون من هيئتهم أو شكلهم، بعض الأحداث لا يرغبون في السؤال أو النصيحة.

هذه 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 متوازنًا يحتوي على كافة مفردات الغذاء المهمة التي يحتاجها الجسم.
- ❖ تتضمن كل وجبة من الطعام الكربوهيدرات، مثل المعجنات، الرز، الخبز.
- ❖ لا تهمل وجبة الطعام، ولا تجعل الفترة الفاصلة بين الوجبات طويلة؛ لأن هذا قد يؤدي إلى تناول مزيد من الطعام في الوجبة اللاحقة.
- ❖ تجنب الطعام الغني بالدهنيات والسكريات وتناول بدلاً منه الفاكهة (الموز بدل الشوكولاته مثلاً).
- ❖ مارس تمارين رياضية بانتظام.
- ❖ لا تتأثر بكلام الناس الآخرين حول إهمال وجبة طعام أو غيرها.

متى يتدخل المختص لبيدء المساعدة المطلوبة؟

حينما يكون اضطراب الطعام منغصًا حقيقياً على أفراد العائلة وقت تناولهم طعامهم فمن الضروري استشارة الطبيب والذي قد يحيل الطفل إلى اختصاصي نفسي. قد يؤدي اضطراب التغذية إلى أمراض عضوية، هنا يجب استشارة الطبيب المختص ونادراً ما تحتاج الحالة دخول المستشفى إذا تم اكتشافها مبكراً. أما إذا تُركت حالات اضطراب تناول الطعام بدون علاج فإنها قد تسبب توقف النمو، العقم، ضعف العظام وحتى الوفاة في الحالات الشديدة.

إعداد

لجنة الصحة النفسية / الرعاية الصحية الأولية
وزارة الصحة / الكويت

سأهف معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم : 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى