



## أمراض سوء التغذية | Malnutrition



قدم بواسطة الطالبة:

فاطمة ابراهيم محمد تمرز

2022-2023

## ❖العناوين الرئيسية:

✓ المقدمة

✓ التعريف

✓ الاسباب

✓ الاعراض والعلامات

✓ التشخيص

✓ المضاعفات

✓ الوقاية

✓ العلاج

✓ المراجع

## ❖ المقدمة:

أعطت أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة (SDGs) مكانة بارزة لقضية الأمن الغذائي في العالم، حيث إن الهدف الثاني من أهداف التنمية المستدامة هو القضاء على الجوع وجميع أشكال سوء التغذية بحلول عام ٢٠٣٠، والتأكد من حصول جميع الناس - وخاصة الأطفال - على الأغذية الكافية والمغذية طوال العام.

وقد أطلقت القيادة السياسية المصرية العديد من المبادرات الصحية من بينها مبادرة القضاء على أمراض سوء التغذية خاصة بين الأطفال للتمكن من اكتشاف هذه المشكلة بشكل مبكر والتمكن من علاج الأمراض المرتبطة به، ولذا تهدف الدراسة إلى تحليل وتقييم وضع سوء التغذية وحالة الأمن الغذائي في مصر، بالإضافة إلى تحليل وقياس العلاقة بين أهم المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية وسوء التغذية باستخدام منهجية الانحدار الذاتي للفجوات الزمنية الموزعة خلال الفترة (١٩٩٦ : ٢٠٢٠)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر العوامل ذات التأثير الإيجابي على الأمن الغذائي، ونقص التغذية هي: زيادة مستوى التعليم، مؤشر انتاج الغذاء، معدل نمو الناتج المحلي الإجمالي، والبنية التحتية على الترتيب؛ بينما يؤثر زيادة معدلات البطالة ومعدلات النمو السكاني تأثيراً سلبياً على الأمن الغذائي، ويزيد من معدل انتشار نقص التغذية.



**SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS**

## ❖ التعريف:

يشير مصطلح سوء التغذية إلى قصور أو تجاوز أو اختلال في استهلاك الشخص الكمية المناسبة من الطاقة، والعناصر الغذائية.

ويغطي مصطلح سوء التغذية مجموعتين من الحالات :

**النوع الأول :** نقص التغذية والذي يشمل حالة **التقزم** والذي يعرف على أنه انخفاض الطول بالنسبة للعمر، و**الهزال** وهو انخفاض الوزن بالنسبة للطول، و**نقص الوزن** وهو انخفاض الوزن بالنسبة للعمر، و**نقص الفيتامينات والمعادن**.

**النوع الثاني :** ويتضمن زيادة الوزن، والسمنة، والأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي، كأمراض القلب، والسكتات الدماغية، والسكري، والسرطان.

وتجدر الإشارة إلى أنَّ حالات سوء التغذية تختلف فيما بينها، وقد تتراوح شدتها بين سوء التغذية الخفيف، إلى سوء التغذية الشديد؛ والذي يُعدّ خطيراً ومهدداً للحياة، ويُعدّ سوء التغذية واحداً من المشاكل العالمية الكبيرة، لا سيما في البلدان النامية.



## ❖ الاسباب:

### ✓ نقص التغذية:

- تناول وجبات قليلة أو غير متوازنة.
- اضطرابات في الهضم.
- الأمراض المزمنة.
- مشاكل الصحة العقلية والنفسية، مثل الاكتئاب، الخرف الشيزوفرينيا، الشره المرضي فقدان الشهية العصبي .
- إدمان الكحول لأنه قد يؤدي إلى التهاب المعدة أو تلف البنكرياس، مما يصعب من عملية هضم الطعام، وامتصاص الفيتامينات، وإنتاج الهرمونات التي تنظم الأيض، بالإضافة إلى أن الكحول يحتوي على سعرات حرارية مرتفعة، فيقلل الشعور بالجوع.
- عدم إرضاع الأطفال حديثي الولادة رضاعة طبيعية، وخاصة في المناطق الفقيرة، مما يؤدي لنقصان التغذية.



### ✓ الافراط في التغذية:

- تناول كميات تفوق حاجة الجسم من السعرات الحرارية.

- كسل الغدة الدرقية.
- التوتر والإجهاد قد يؤدي عند بعض الناس إلى زيادة الشهية.
- بعض أنواع الأدوية.
- تكيس المبايض.
- انقطاع الطمث عند النساء.
- ترك التدخين.



## ❖ الاعراض و العلامات:

- الإغماء (فقدان الوعي).
- الشعور بالتعب طوال الوقت.
- ضعف جهاز المناعة.
- ضعف التئام الجروح، وشفاء الإصابات.
- ضعف التركيز.
- الشعور بالبرد.
- الشعور بالكآبة.
- انقطاع الطمث عند الإناث.
- تأخر النمو عند الأطفال.



- تساقط شعر سريع.
- تغير لون الشعر والبشرة عن الأطفال.
- تغييرات سلوكية عند الأطفال مثل العصبية.



### ❖ التشخيص:

بعد تحديد الأعراض المصاحبة لسوء التغذية يقوم الطبيب أو المختص بطلب فحوصات مخبرية لتحديد السبب وعلاجه، فقد تكون حساسية القمح أو متلازمة كرونز هي السبب، وتشمل تلك التحاليل:

- تحاليل دم.
- فحص البول لتحديد تراكيز الفضلات وبعض الفيتامينات والمعادن، مثل: الحديد، والفيتامينات.
- تحليل تركيز بروتين البري ألبومين حيث تؤثر سوء التغذية على تركيزه.
- فحص الألبومين للتأكد من صحة الكبد والكلية.



## ❖ المضاعفات:

- التقيء المستعصي.
- انخفاض حرارة الجسم.
- الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي.
- فقر دم حاد.
- التعرض للآفات الجلدية.
- فقدان الوعي.
- جفاف حاد.
- تشنجات.
- الوفاة.

## ❖ الوقاية:

- اتباع نظام غذائي صحي، ومتوازن، يحتوي على أطعمة متنوعة والتي تشمل ما يأتي :

✓ النشويات

✓ الحليب ومنتجات الألبان

✓ المعادن مثل الكالسيوم.

✓ الفواكه والخضروات

✓ البروتينات

● مراقبة الوزن

● مراقبة العادات الغذائية

● الالتزام بالأدوية

● تخطيط وجبات الطعام

● ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام





## ❖ العلاج:

### ادوية لعلاج سوء التغذية:

- سنتروم للاطفال
- جنسينغ، رويال جيلي، حبوب لقاح، فيتامينات، ثنائي ميثيل أمينو إيثانول
- جنسينغ، فيتامينات، ليبوتروبكس (موجهات الشحم)، المعادن النادرة
- جنسينغ، فيتامينات، معادن
- فيتامين ب ١، ب ٢، ب ٦، ب ٥، نيكوتيناميد
- فيتامين ب ١، ب ٢، ب ٦، ب ١٢، ب ٥، نيكوتيناميد
- فيتامين ب ٦ بيريدوكسين
- فيتامين "سي" (أسكوربيك أسيد)، اسكوربات الصوديوم
- فيتامين ب المركب
- فيتامين "e" توكوفيرول
- فيتامينات متعددة ومعادن
- فيتامينات متعددة، معادن، سلفات الحديد
- فيتامينات ومعادن
- فيتامينات متعددة
- فيتامين ا ريتينول
- فيتامينات متعددة مع حديد

## ❖ المراجع:

Abdalla, M. M. E. (2017). Yemen-Emergency Health ✓  
.and Nutrition Project: additional financing

Unicef. (2020). The State of the World's Children 2019 ✓  
(Arabic language): Children, Food and Nutrition-  
.Growing Well in a Changing World. United Nations

Abdulaaty, H. M. A. (2011). Auditory neural efficiency ✓  
in protein energy malnourished toddlers with and  
.without iron deficiency anemia