

من أمراض سوء التغذية (الهزال - وفقر الدم)

Among The Diseases Of Malnutrition (Emaciation - Anemia)

ثانياً - الهزال: - Emaciation

الهزال: يطلق على الحالة المرضية المتصفة بقلة الأنسجة اللحمية والشحمية في البدن باسم الهزال، اذ يعاني المصاب به بنقص في الوزن نتيجة سوء التغذية.

الاسباب

إن الشخص السليم يكون لديه توازناً بين المواد الواردة وبين ما يستهلكه البدن للقيام بأفعاله الحيوية، وان اضطراب هذا التوازن بين الوارد والمصروف هو أساس حصول الهزال، وعلى ذلك يحدث الهزال في الحالات الآتية:

1- **نقص الوارد:** هو يشمل نقص المجموع العام لمقدار الأغذية التي يتناولها الشخص، وكذلك يشمل نقص العناصر الضرورية في الغذاء وخاصة الفيتامينات.

2- **اضطراب الامتصاص:** والمقصود به أن الجهاز الهضمي عندما لا يكون قادراً على امتصاص المواد الغذائية، فان الجسم لا يستفيد من الطعام ولو كان بكميات كافية بل ولو كان يشمل كل العناصر الغذائية، وان العوامل التي تسبب اضطراباً في الامتصاص هي:

(a) **خلل الانبوب الهضمي:** حدوث خلل في الجهاز الهضمي يسبب سوء هضم الاغذية المتناولة، واضطراب امتصاصها، ويمكن ان يؤدي الى الهزال.

(b) **الاسهال المزمن:** يعتبر من العوامل الخطيرة التي تحول دون امتصاص الأغذية، فالغذاء لا يمكث في الأمعاء الدقيقة مدة تكفي لامتصاص مكوناته الغذائية، بل يمر فيها بسرعة في حالة الإسهال قبل إتمام الامتصاص.

(c) **نقص حمض عصارة المعدة:** ذلك الحمض الذي يذيب كثيرا من المواد الغذائية فيجعلها قابلة للامتصاص، فاذا ما نقص هذا الحمض من عصارة المعدة، فإن ذلك سيحدث اضطراب في امتصاص الغذاء.

3- **نشاط التطور:** ينشط في الجسم أحيانا عندما تشتد الاحتراقات ويزيد صرف الطاقة، ويحدث خلل عند اضطراب عمل بعض الغدد الصم، فيسبب زيادة الاستهلاك بشكل لا يعوضه الغذاء، أي أن الجسم يصبح كأنه في حالة نقص الوارد ولكنه نقص نسبي.

4- واخيراً هناك هزال يتعلق في بنية الشخص يلاحظ في افراد بعض الاسر.

الأعراض:

مهما كان سبب الهزال فإن اعراضه لا تختلف عن ما يأتي:

- أ- **نقص الوزن**: وهو من الاعراض الثابتة مهما كان سبب الهزال.
- ب- **الضمور العضلي**: وهو يرافق قلة الانسجة اللحمية والشحمية، وهذا الضمور يؤدي الى الضعف والتعب.
- ج- **الاضطرابات الهضمية**: وسببها نقص في مكونات الاعضاء الهضمية، ويرافقها آلام في الظهر عادةً.
- د- **نقص المقاومة**: ان الاعراض السابقة تُضعف بصورة عامة مقاومة الجسم وتقلص من مقاومته تجاه المسببات المرضية، وهذا يعرض المريض الى مشاكل صحية متنوعة قد تكون بالغة الخطورة كالسل الرئوي الذي ينتهي فيه المريض بالموت.

المعالجة:

عندما تكون النحافة شديدة لدرجة تهدد الصحة العامة للبدن، وتصبح هزالاً، فهي ليست خلقية، وانما هي تشكل بحد ذاتها مرضاً من الامراض، وبالإمكان تعديلها على ضوء اسبابها، ولأجل ذلك يوصي بالأمور الآتية:

- اصلاح الاضطرابات الهضمية وتنشيط الكبد.
- تحريض الشهية بالأدوية والفيتامينات.
- تأمين الغذاء الوافر الكمية والخشن النوعية، والاكثر من المواد الدهنية والمواد النشوية.
- اصلاح اضطرابات الغدد الصم ان وجدت.

ثالثاً - فقر الدم : Anemia

هو حالة تحدث بسبب انخفاض تركيز الهيموغلوبين عن المستوى الطبيعي (الإناث البالغات غير الحوامل اقل من 11غم/ديسيلتر، والذكور البالغين أقل من 13غم/ديسيلتر). وبسبب القلة في مستوى الهيموغلوبين تعاني اجهزة الجسم من عدم الحصول على ما يكفي من الأوكسجين لقيام الجسم بوظائفه الحيوية، - وفقر الدم اشكال عديدة يصعب تفصيلها في هذا المجال (امراض سوء التغذية).

الاسباب

ان كثرة اسباب فقر الدم هي التي تعطل كثرة اشكاله، ولما كان العنصر الفعّال في نسبة تركيز الهيموغلوبين (خضاب الدم) هو الحديد، لذا فان اكثر حالات فقر الدم يرجع سببها الى نفق هذا العنصر، بالإضافة الى حامض الفوليك ولحد ما فيتامين B12 وقصور الاجزاء المكونة للدم

(ما هي الاجزاء المكونة للدم في الجسم؟ --- واجب)

، وكما يأتي:

1- عوز الحديد: يحدث في الحالات الآتية:

- **نقص الوارد:** يوجد الحديد بصورة خاصة في اللحم والكبد وصفار البيض، فاذا ما نقصت هذه المواد في الاطعمة، فان ذلك يعني سوء التغذية والذي يؤدي بالتالي الى فقر الدم.
- **زيادة الحجم:** يكون نقص الحديد نسبياً، عندما تزداد حاجة الجسم اليه لا سيما في حالات النزف المختلفة (امراض البواسير النازفة - النزف الولادي - الرعاف المتكرر - القرحات الهضمية النازفة - الاصابة بالديدان المعوية التي تسبب نزفاً مزمناً..الخ)، فان لم يؤمن للجسم حاجته من الحديد فان ذلك يؤدي الى فقر الدم.
- **سوء التغذية:** قد لا تكون في الجسم حاجة زائدة الى الحديد، وقد يكون الغذاء في نفس الوقت يحتوي على مقادير كافية من الحديد، مع ذلك يحدث فقر الدم، ان هذه الحلة تعزى الى اضطراب امتصاص الحديد الضروري للجسم رغم توفر كمياته في الغذاء، يحصل هذا الامر في ظروف كثيرة اهمها الاسهال المزمن.

2- نقص فيتامين B12 :

وهذا الفيتامين هو العنصر الاساسي في تكوين كريات الدم الحمر، فاذا ما نقص مقداره في الجسم توقف تكون كريات الدم الحمر فيما يسمى (مرحلة النضج)، لذلك يدعى هذا الفيتامين ب (العامل المنضج).

3- قصور الاجهزة المكونة للدم:

ان كريات الدم الحمر تتكون على الاغلب من نقي العظم (نخاع العظم)، فاذا ما اصيب نخاع العظم بمرض كما في سرطان الدم مثلاً، فان النسيج السرطاني يستولي على النخاع العظمي، فلا يترك له ما يكفي لتكوين كريات الدم الحمراء بأعداد تكفي الجسم. كما ان الطحال له شأناً في تكوين هذه الكريات، فاذا ما اصيب بمرض ما تسبب بخلل اداء هذه الوظيفة بالشكل الطبيعي (يعني خلل في انتاجه لكريات الدم الحمر).

4- نقص عمر الكريات:

تعيش كرية الدم الحمراء الواحدة في الدم (120) يوماً تقريباً، وعند وصولها لمرحلة الشيخوخة يعطي الجسم اشارات ذاتية لحل هذه الكريات لأنها اصبحت عائق امام الجسم في اداء وظائفه الحيوية. ويصل

عدد كريات الدم الحمراء المتحللة يومياً لما يقارب (تريليون) كرية، ويتكون منها يومياً بقدر هذا العدد ايضاً في الحالات الطبيعية، فاذا حدثت حالة مرضية سببت ازدياد سرعة انحلال الكريات الحمر، بحيث ان الاجهزة المكونة للدم لم تعد قادرة على تعويض النقص بنفس السرعة، فان هذه الكريات يبقى عددها ناقصاً في الدم فيحدث فقر الدم. وهذا يلاحظ في فقر الدم الولادي، وقد يحدث هذا الانحلال السريع في كريات الدم الحمر بصورة فجائية نتيجة لظاهرة التحسس التي تحدث احياناً عند اكل الباقلاء الطرية بدون طبخ، ولما كانت الباقلاء تسمى ايضاً (الفول) لذلك سميت هذه الحالة المرضية (الفوال) وهذه الحالة شديدة وخطرة تحتاج للإسعاف الفوري بنقل الدم.

الاعراض

- 1- ان المصاب بفقر الدم يبدو عليه الشحوب والاصفرار بشكل واضح.
- 2- يصاب المريض بعسر التنفس لدى قيامه باي جهد.
- 3- تسارع في دقات القلب، وخفقان القلب عند التعب.
- 4- يظهر الدوار الشديد عند النهوض بسرعة، وقد يرافق هذا الدوران بزوغان البصر احياناً.
- 5- تضطرب الشهية تجاه الطعام.

المعالجة

- 1- معالجة المسبب بعد تشخيصه، ومعالجة النزف الحاد وطرد الديدان المعوية.
- 2- تعطى مركبات الحديد بشكل اقراص يتناولها المصاب او حقن ابر في العضلة.
- 3- يعطى فيتامين B12 وحمض الفوليك في حالات تعتمد على نتائج فحص الدم وحسب تشخيص الطبيب.

مدرس المادة

م.د أحمد جسام مخلف الدليمي