

سوء تغذية أطفال مرحلة ما قبل المدرسة ومدى تأثيره على نموهم النفسى والعقلى والجسمى

أ.د. جمال شفيق أحمد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة عين شمس

فى حقيقة الأمر فإن هناك علاقة قوية وواضحة ومؤكدة بين الغذاء والصحة، حيث إن الغذاء ضرورى وأساسى لحياة الإنسان وصحته ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته لكثير من الأمراض التى قد يتعرض لها، والغذاء أيضاً قد يكون السبب فى حدوث بعض الأمراض، نتيجة عدم توازنه أو عدم نظافته، أو تعرضه للتلوث الكيميائى والإشعاعى.

وتوضيحاً لذلك :

١ - فإن نقص أو زيادة عنصر غذائى أو أكثر فى الطعام اليومى يؤدي إلى (أمراض سوء التغذية).

٢ - وتلوث الطعام بالميكروبات والجراثيم يؤدي إلى (الأمراض المعدية).

٣ - وتفاعل الجسم ضد بعض المواد الموجودة بالطعام يؤدي إلى الإصابة بعدد كبير من (أمراض الحساسية).

وعموماً : فإنه سوف يتم تناول هذا الموضوع بصورة واضحة من خلال عرض النقاط التالية : أولاً : تعريف أمراض سوء التغذية لدى الأطفال.

ثانياً : الأعراض المرضية أو المشكلات الخاصة بسوء تغذية الأطفال.

ثالثاً : علاج أمراض سوء التغذية لدى الأطفال.

رابعاً : كيفية وقاية الأطفال من الإصابة بأمراض سوء التغذية.

أولاً : تعريف أمراض سوء التغذية لدى الأطفال :

هى نقص العناصر الغذائية الأساسية بالجسم فى الأطعمة المقدمة للطفل، مما يسبب ضعفه، وتراجع وزنه أولاً، وتأثر الطول، ونتائج أخرى لاحقاً إذا لم يعالج سوء التغذية فى بدايته.

وتعد مشكلة أمراض سوء التغذية من أحد الأمراض الشائعة التى قد يتعرض لها الطفل فى كل مراحل العمرية النمائية منذ ولادته (وخاصة خلال الستة أشهر الأولى من حياته وحتى مرحلة البلوغ والمراهقة).

تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن نسبة الأطفال المصابين بأمراض سوء التغذية فى منطقة الشرق الأوسط تقدر بنسبة (١٩ %) من مجموع عدد الأطفال فى هذه الدول.

ثانياً : الأعراض المرضية أو المشكلات الخاصة بسوء تغذية الأطفال :

تتعدد وتختلف المظاهر أو الأمراض أو المشكلات المرضية التى تحدث نتيجة إصابة الأطفال بأمراض سوء التغذية، ولعله يمكن تحديد أهم تلك الأعراض المرضية العامة والتى تتضمن مايلى :

- ١ - سرعة التهيج والانفعال.
- ٢ - الشعور بالاضطراب والتشوش.
- ٣ - الشعور المستمر بالإرهاق بدون أى مجهود (الضعف العام).
- ٤ - نقص الحيوية والنشاط والدافعية للإنجاز.
- ٥ - عدم القدرة على الانتباه والتركيز.
- ٦ - ضعف الذاكرة.
- ٧ - الشعور بالاكتئاب.
- ٨ - تعرض الطفل لحالة من القلق والبكاء المستمر دون وجود عرض خارجي ظاهر.
- ٩ - عدم قدرة الطفل على النوم الهادئ المستمر.
- ١٠ - تبولد المشاعر والأحاسيس.
- ١١ - فقدان الاهتمام والشروذ الذهني.
- ١٢ - انخفاض مستوى التحصيل الدراسي.
- ١٣ - الشعور بالدوخة أو الدوار.
- ١٤ - فقدان الشهية للطعام.
- ١٥ - تأخر المشي.
- ١٦ - تأخر النطق.
- ١٧ - تأخر النمو الطولي.
- ١٨ - الهزال ونقص الوزن.
- ١٩ - حرقان وتنميل باليدين والقدمين.
- ٢٠ - ضعف بالعضلات أو ضمورها.
- ٢١ - قلة أو فقد الانعكاسات على مفصلي الركبة والكاحل.
- ٢٢ - هالات سوداء حول العينين.
- ٢٣ - أغشية العين باهتة واحتقان واحمرار بملتحمة العين.
- ٢٤ - جفاف في أغشية العين.
- ٢٥ - احتقان بالشعيرات الدموية الموجودة في بياض العين حول القرنية.
- ٢٦ - ضعف البصر.
- ٢٧ - تهتك قرنية العين، ومن ثم العمى في الحالات الحادة أو الشديدة.
- ٢٨ - تورم مائي في الوجه والقدمين نتيجة نقص البروتينات.
- ٢٩ - يصبح لون الطفل باهت مع وجود التهابات بالفم (نقص فيامين ٢ B)
- ٣٠ - وجود احمرار وتورم بالفم والشفقتين.
- ٣١ - تورم اللسان وتضخم حليمات اللسان أو ضمورها أو تقرحها.
- ٣٢ - فقدان بعض الأسنان ووجود أسنان غير طبيعية.
- ٣٣ - وجود بقع رمادية أو سوداء على الأسنان مع وجود تسوس بها.
- ٣٤ - سهولة نرف اللثة وضمور أجزاء منها.

- ٣٥ - تورم الغدة الدرقية وتورم الخدين.
- ٣٧ - حدوث تغيرات بالجلد حيث يصبح داكن وتظهر به شقوق وتسلخات.
- ٣٨ - وجود قشور بجلد الأنف والفم.
- ٣٩ - ظهور بقع حمراء متورمة على الجلد.
- ٤٠ - سهولة تعرض الأظافر للكسر.
- ٤١ - يصبح شعر الطفل خفيفاً وقليلاً ويتساقط بسهولة.
- ٤٢ - عظام الجمجمة رقيقة ورخوة.
- ٤٣ - تقوس الساقين للخارج مع اتجاه الركبتين للداخل.
- ٤٤ - كسور بالعظام.
- ٤٥ - نزف داخل العضلات والعظام.
- ٤٦ - سرعة نبضات القلب، أكثر من (١٠٠) نبضة في الدقيقة.
- ٤٧ - تضخم القلب.
- ٤٨ - ارتفاع ضغط الدم.
- ٤٩ - تضخم الكبد (نتيجة ترسب الدهون).
- ٥٠ - تضخم الطحال.
- ٥١ - وجود فقر دم (أنيميا) نتيجة نقص عنصر الحديد.
- ٥٢ - حدوث اضطراب شديد في نقص السوائل والمعادن بالجسم.
- ٥٣ - حدوث جفاف للطفل ونقص في البوتاسيوم مع زيادة حموضة الدم.
- ٥٤ - ضعف جهاز المناعة وقلة المقاومة للإصابة بالأمراض.
- ٥٥ - التعرض للكثير من المضاعفات المرضية مثل الالتهاب الرئوى والنزلات المعوية المتكررة وغالباً ماتكون هي سبب الوفاة للأطفال.
- ٥٦ - تكاثر الطفيليات فى الجسم ومنها الديدان فى الأمعاء وأنواع الفطريات المختلفة التى تتكاثر على الجلد والأغشية المخاطية والتى قد لا تنتهى مع العلاج فى ظل استمرار أمراض سوء التغذية.
- ٥٧ - قصر القامة.
- ٥٨ - تأخر مظاهر البلوغ.

ثالثاً : علاج أمراض سوء التغذية لدى الأطفال :

يتم علاج أمراض سوء التغذية لدى الأطفال من خلال إمداد الجسم بالعناصر الغذائية والمعادن التى تنقصه بصفة خاصة، وأيضا علاج أى اضطرابات صحية أخرى تكون قد نتجت عن سوء التغذية بصفة عامة.

رابعاً : كيفية وقاية الأطفال من الإصابة بأمراض سوء التغذية :

تمشيًا مع الحكمة التى تقول (أن الوقاية خير من العلاج) فإنه توجد هناك عدة إرشادات هامة يمكن من خلالها أن تجنب أطفالنا قدر الإمكان من الوقوع فى دائرة إصابتهم بأمراض سوء

التغذية لعل من أبرزها مايلي :

- ١- أن تراعى الأمهات إعطاء أطفالهن الغذاء الصحى المتوازن المتكامل المناسب لأعمارهم، لمنع حدوث مشاكل سوء التغذية من الأساس.
- ٢- ضرورة اهتمام الآباء والأمهات بما يأكله أطفالهم فى المنزل أو المدرسة من حيث الكمية والنوعية المناسبة لهم.
- ٣- تجنب الوالدين قدر الإمكان لتناول أطفالهم بعض الأغذية غير الصحية والتي تضـرهم وتؤذى بصحتهم ولا تفيد أجسامهم أو تلبى حاجتهم من العناصر الغذائية الأساسية، وهذه الأغذية الضارة مثل الوجبات سريعة التحضير والمشروبات الغازية والشيبسى والشيكولاتة.
- ٤- يتحتم على الجهات المسؤولة عن الرقابة على الأغذية أن تلتفت لما تصدره المنظمات والهيئات الصحية عن بعض المنتجات الغذائية التي تغرق الأسواق ويكثر تناولها من الأطفال، وذلك عن طريق كتابة تحذير من المواد المصنعة منها، مثلما يحدث تمامًا مع شركات السجائر، والتي أجبرت من خلال المنظمات الصحية العالمية على وضع تحذير صحى على منتجاتها الضارة، نظرًا لأن مخاطر الطعام لا تقل ضررًا عن مخاطر التدخين على الصحة، حيث يتحول الغذاء غير الصحى من مفيد للجسم إلى ضار وفاتك به.
- ٥- يجب على الوالدين والخدمة الصحية المدرسية القيام بمتابعة وزن الطفل وطوله وحالته الصحية فى فترات منظمة للتأكد من أن الطفل ينمو طبيعيًا.