

مقدمة بحث عن السمنة والنحافة وفقر الدم

إنّ الصحة هي أفضل نعم الله الوافرة علينا، والتي نحمده أن منحنا إياها، ولكنّ الإنسان بالمقابل ونتيجةً لأمر عدّة أبرزها التغذية تتعرّض صحته لمشاكلٍ مُختلفة، ولكن بعض تصنيفات مشاكل الصحة تكون ناجمة عن إهمال الأشخاص أنفسهم، كالإفراط في الطعام والأغذية والحبومات والسكريات التي تتسبّب بالمقابل بسمنةٍ مُفرطة، وعلى العكس إهمال الغذاء الصحي والسليم الذي يتسبّب بنحافةٍ مترافقة مع أعراضٍ لفقر الدم، فأكثر الأمراض المنتشرة في المجتمعات هي السمنة والنحافة وفقر الدم المرتبطان بشكلٍ كبير بنوع الغذاء ونقص الفيتامينات، إذ يتم تصنيفهم باضطرابات وسوء الغذاء المتعلّق بالعناصر الغذائية اللازمة للجسم بشكلٍ أساسي، والتي كثيرًا ما تتسبّب في مشاكل جسدية ونفسية تنتج عنها صفات اضطرابية بسلك الأشخاص أنفسهم.

بحث عن السمنة والنحافة وفقر الدم

يرتبط مفهوم السمنة والنحافة وفقر الدم بالتغذية المترافقة مع العناصر الرئيسية لصحة الجسد، فباتت هذه الأمراض من أكثر الاهتمامات التي تشغل الكثيرين من الأشخاص، بهدف الوصول لحالةٍ صحية سليمة ورشاقةٍ جسدية مثالية، فما هي السمنة، وما أبرز أسبابها، وما هي الأمور التي تؤدي للنحافة وتتسبّب في فقر الدم؟ هو ما سنعمل على الإجابة عنه خلال فقرات بحثنا التالي.

ما هي السمنة

يُمكن تعريف الشخص المُصاب بالسمنة، بأنّه يمتلك أنسجة دهنية تزيد عن قيمة مؤشر كتلة الجسم الطبيعية، فتكون بذلك أعلى من ٣٠، فحسب مؤشر كتلة الجسم فإنّ الشخص المُصاب بالسمنة يكون وزنه غير متناسق مع طوله، فالكتل الدهنية الزائدة تُسبّب في خلل بمقياس المؤشر الطبيعي.

كيف يتم تشخيص السمنة

حسب الدراسات الطبيّة، فإنّه يتم تشخيص حالة السمنة حسب مؤشر كتلة الجسم، فإذا كانت كتلة الجسم ٣٠ أو أكثر منها فإنّ الشخص مُصابٌ بالسمنة، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم وفق الطريقة التالية:

يتم تقسيم وزن الشخص بالكيلوجرام على طوله بالمتر المربع، وخلال الجدول التالي نوضّح مؤشر كتلة الجسم:

حالة الجسم	مؤشر كتلة الجسم
وزن منخفض	أقل من ١٨,٥
وزن طبيعي	بين ١٨,٥ _ ٢٤,٩
وزن زائد	بين ٢٥ _ ٢٩,٩
سمنة ٣٠ فما فوق	
ما هي أسباب السمنة	

تتعدّد الأسباب القابعة خلف مرض السمنة، والتي منها:

الخمول البدني والجسدي، الذي يتسبب في حرق سعرات حرارية قليلة، التي تتسبّب في زيادة الوزن.

عدم الالتزام في وجبات التغذية الضرورية للجسم، والأفراط بشكلٍ غير متناسق بالطعام.

تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات والحلويات.

قد تكون الوراثة أحد الأسباب للسمنة، في حال كانت هذه الصفة في العائلة ومتوارثة عبر الأجيال.

تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات التي تزيد من مستوى الجلوكوز في الدم.

تناول الأدوية قد يؤدي في بعض الأحيان لزيادة في الوزن، مثل أدوية ضغط الدم، ومضادات الاكتئاب وغيرها.

هناك أمراض عديدة تُسبّب السمنة، مثل قصور الغدّة الدرقية، ومتلازمة تكيس المبايض.

ما هي مضاعفات السمنة

قد تتسبّب السمنة في عددٍ من المضاعفات، منها:

ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

تزيد السمنة من خطر الإصابة بمرض السكري.

قد تُسبب السمنة إمكانية خطر الإصابة بالسرطان.

تتسبب في أمراض متعددة في الجهاز الهضمي.

ما هي النحافة

هي حالة مرضية عند غالبية الأشخاص، يكون وزن الشخص دون الوزن الطبيعي المُحدّد حسب مؤشر كتلة الجسم، والتي تكون في الوزن النحيف أقل من 18,5.

كيف يتم تشخيص النحافة

على عكس السمنة، فإنّ للنحافة أعراضٌ مختلفة يتم التشخيص من خلالها، ومنها:

اضطرابات في الأكل، تتسبب في فقدان الشهية.

وجع رأس مستمر وبشكل دائم.

انخفاض وزن بشكل مُستمر.

شحوب في الوجه.

تساقط الشعر بشكل مُستمر وملحوظ.

التعب والإرهاق حتى دون بذل أي مجهود بدني.

ما هي أسباب النحافة

هناك عدّة أسباب تؤدي للنحافة، أبرز هذه الأمور:

قد تكون أحد الأسباب هي وراثية، في حال كان التاريخ العائلي يتضمّن النحف ومتوارث عبر الأجيال.

حرق سعرات حرارية عالية، بسبب النشاط المُستمر وخاصة الرياضيين.

عدم تناول الغذاء الصحي المُتمثّل بالسكريات، والدهون، واللحوم، والحلويات، وغيرها من المعادن الضرورية لإكساب الجسم صحة جيدة.

وجود بعض الأمراض، مثل اضطرابات الغدّة الدرقية، والسكري، التهاب القولون التقرحي.

فقر الدم الذي يرتبط بشكل كبير مع انخفاض الوزن وخاصة عندما يكون شديداً ومزماً.

اكتساب عادات غذائية خاطئة، تتسبب في سوء تغذية.

ما هي مضاعفات النحافة

للنحافة مضاعفات مرضية عدّة تتمثل في التالي:

خطر الإصابة لمرض هشاشة العظام، بسبب سوء التغذية.

ضعف المناعة الجسدية للجسم، وبالتالي فإنّ الشخص أكثر عُرضة للإصابة بأي فيروس أو جرثومة.

إصابة الجلد بالجفاف والترقق.

في حالة الأطفال، فإنّ النحافة تتسبب في بطء النمو لديهم، والحد من إدراكهم العقلي.

الإصابة بفقر الدم.

تتسبب النحافة في مشاكل متعلّقة بالشعر، وذلك بسبب نقص الحديد في الجسم الذي يتسبب في تساقط وضعف نمو الشعر.

ما هو فقر الدم

يُعرف فقر الدم (Anemia) بأنه إحدى الحالات التي تتميز بانخفاض كمية خلايا الدم الحمراء في الجسم، التي تتعلّق بمقاييس كريات الدم الحمراء، حسب تركيز الهيموغلوبين التي تؤدي انخفاض نسبته في الجسم، لتعرّض الدم لخلل وصعوبة لنقل الأوكسجين لباقي أعضاء الجسم.

ما هي أعراض فقر الدم

لفقر الدم أعراضٌ متنوعة، تختلف من حالةٍ مرضية إلى أخرى، ومن أبرز أعراضه:

التعب والإرهاق الشديد دون فعل أي مجهود بدني.

الشحوب الدائم في البشرة.

انخفاض في الوزن.

صداع مُستمر.

قد يترافق مع دوخة، وضيق في التنفس، بالإضافة لآلام في الصدر.

ما هي أنواع فقر الدم

تتقسم أنواع فقر الدم، حسب الأسباب المُسبِّبة له، حيث ينقسم إلى:

فقر الدم الناجم عن نقص الحديد: ينتج عن عدم توفر كميات كافية من الحديد لإنتاج الهيموغلوبين، وهو النوع الأكثر شيوعًا في العالم.

فقر الدم الناجم عن نقص الفيتامينات: ينتج بسبب نقص فيتامين B12، وكذلك فيتامين حمض الفوليك.

فقر الدم اللاتنسجي: من النوع النادر، ناتج عن عدم قدرة نخاع العظم على إنتاج خلايا الدم جميعها للجسم.

فقر الدم الناجم عن الأمراض المزمنة: كأمراض السرطان، ومتلازمة العوز المناعي المكتسب، وغيرها.

فقر الدم الناجم عن مرض في نخاع العظم: ينتج عن أمراض تُصيب نخاع العظم مثل ابيضاض الدم، وخلل التنسج النخاعي، التي تؤثر بشكل كبير على إنتاج النخاع لخلايا الدم.

فقر الدم الناجم عن انحلال الدم: من الحالات التي تحدث عندما تتجاوز قدر نخاع العظم على إنتاج خلايا دم جديدة.

فقر الدم المنجلي: من الأمراض الوراثية، الذي يحدث نتيجة لخلل في الهيموغلوبين، الذي يتسبب في موت الخلايا بسرعة وقبل موعد تلافها.

خاتمة بحث عن السمنة والنحافة وفقر الدم

نصلُ مع هذه المعلومات الوافية الطبية، لختام بحثنا الشامل الذي عملنا فيه على تسليط الأضواء على أكثر الأمراض انتشارًا في وقتنا الحالي، من السمنة للنحافة وكذلك لفقر الدم، لنُشير ضمن فقراته العديدة عن أسباب كُلٍ منهما، وما هي الأعراض والمضاعفات الناجمة عنهم، وفي النهاية صحتنا هي أعلى ما نملك، لندرك سُبُل العناية بها جيدًا، فهي نعمة من الله عظيمة علينا.