



يرجعُ فقدانُ الشهية لعددٍ من الأسباب المتنوعة، كالاكتئاب والتأثيرات الجانبية لبعض أنواع الأدوية، وغيرها. وبغض النظر عن العامل المسبب، فإن بإمكاننا التغلب على هذا العرض المزعج.. وللتحقق من ذلك، ما عليكم إلا متابعتنا في هذه النصائح:

عند المعاناة من الغثيان، أو التقيؤ، أو الإسهال نتيجة بعض الوعكات الصحية أو العلاجات الدوائية: عليكم بمحاولة تناول الأطعمة الخفيفة سهلة الهضم وقليلة التوابل، مثل البسكويت المملح، والخبز المحمص، والبطاطا، والنودلز (الشعبية)، والأرز.

كما ينصح الشخص بتناول 6-8 وجبات صغيرة جداً أثناء اليوم، ويُسمح بالأطعمة المحتوية على كمية كبيرة من المياه، مثل الجيلي، والمثلجات المنزلية، والشوربات التي تحتوي المرق (أي التي تخلو من الكريمة). وفي حال ترافق الغثيان بالإقياء أو الإسهال، فلا بد من تعويض المياه المفقودة لتجنب حصول التجفاف، وذلك بشرب 8-10 أكواب من المياه يومياً، كما يسمح بشرب المشروبات الرياضية التي تحتوي على الشوارد مما يساعد على تعويض الفاقد بسبب هذه الحالة. وأخيراً، يُمنع الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام إذ يمكن لذلك أن يزيد من حالة الغثيان.

عند المعاناة من جفاف الفم بسبب بعض الأدوية، والعلاجات الكيماوية، وتلف الأعصاب، وغيرها من الأمراض: يمكنكم تناول العلكة الخالية من السكر، أو السكاكر الصلبة (القاسية) التي يمكن أن تساعد على إفراز اللعاب، فضلاً عن إمكانية تناول الماء والمشروبات الخالية من السكر والكحول. وينصح بتجنب الكافيين والتبغ والمشروبات الكحولية التي يمكن أن تجعل الفم أكثر جفافاً.

عند المعاناة من صعوبة البلع، أو ألم الفكين والفم أثناء المضغ:

ينصح بتناول اللحوم على شكل لحم مفروم أو ناعم بدلاً من الشرائح أو القطع الكبيرة وذلك نظراً لصعوبة مضغها. كما يجدر بالشخص تجنب المقرمشات وغيرها من الأطعمة القاسية وتلك ذات الطعم المالح أو القابض. ويسمح بتناول الشوربات المصنوعة من الخضار المهروسة، والفواكه المهروسة كالموز والدراق والتفاح المشوي الذي يصبح طرياً وسهل المضغ.

كما يعد الكاسترد ومخفوق الحليب من الخيارات الجيدة، خاصةً عند إضافة بضع ملاعق صغيرة من حليب جوز الهند، الأمر الذي يجعل مخفوق الحليب أغنى بالحريات ويساعد في حالة الخسارة الشديدة للوزن.

ضعف حاسة التذوق:

يحدث هذا الأمر نتيجة إصابة الرأس، أو تناول دواء معين، أو التعرض للعلاج الإشعاعي، أو التهاب الأذن



الوسطى، والجزء العلويّ من الجهاز التنفسيّ، وحتى مشاكل الأسنان، وجراحة الأذن أو الأنف أو الحنجرة. وللتغلب على هذه المشكلة، يُنصح بالاعتناء بشكل الوجبة، والتنويع في أشكال وألوان الأطعمة، وتناول وجباتٍ تحتوي على العديدٍ من النكهات. من جهةٍ أخرى، يلجأ البعض إلى إضافة الكثير من الملح أو السكر، وهو سلوك غير مرغوب، ويفضل في هذه الحالة استخدام الأعشاب والبهارات الطبيعية التي تضيف نكهةً غنيةً على الطعام، أو القليل من الجبنة أو صلصة الصويا أو المكسرات المحمصّة.

فقدان الشهية بسبب التوتر أو الاكتئاب:

في هذه الحالة ينصح بكتابة جميع الأطعمة والمشروبات المتناولة، بالإضافة إلى تسجيل الحالة المزاجية المرافقة لكل وجبة، ثم يخضع الأمر لاستشارة الطبيب المختص كي يتمكن من معرفة الحالة بالضبط. ويذكر هنا أن بعض الدراسات أثبتت أن تناول مكملات حمض الفوليك يمكن أن يساعد على رفع كفاءة أدوية الاكتئاب.

ولا ننس أخيراً ضرورة المواظبة على تناول المغذيات التي تضمن المحافظة على صحة الجسم، وذلك مهما اختلفت طريقة الحصول على هذه المغذيات.

المصدر:

<http://syr-res.com/?39cb>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Omamah Zinkawan



تدقيق علمي: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Mohammad Noor Ghannam



صوت: Rama Samra



نشر: Gheith Alabdallah



تعديل: Gheith Alabdallah

