الخليج

الصحة ,

5 مارس 2023 23:19 مساء

الحل بسيط... لا تزد مشكلاتك الصحية

د. منى تهلك*

كما هو معروف، هناك من يتذمر من وزنه وكتلته الجسدية، ويسعى لتقليلها، والتخلص من الترهل. وهذا أمر جيد، لكن المشكلة تكمن في الطرق والوسائل التي يتم اتباعها ونهجها لتحقيق هذه الغاية، هناك من يستخدم أمصالاً وأدوية قرأ عنها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، أو شاهد وسمع من يتحدث عنها بإيجابية ويمتدحها، ثم يقوم بشرائها، ويحصل عليها من مواقع على شبكة الإنترنت غير متخصصة وهمها الربح المادي وحسب. وبعد أخذ تلك الوصفات وتناولها، تظهر له أعراض لمشاكل صحية، كان أبعد ما يكون عنها.

الذي حدث أنه ابتعد عن العلاج الصحيح والسليم لمشكلته، إذا صحت التسمية بالمشكلة، لأن البعض ممتلئ الجسد، لكنهم لا يصنفون ممن يعانون سوء التغذية، ولكنهم يريدون أن تكون أجسادهم مشابهة لمن يشاهدونه في الأفلام والإعلانات، من التناسق والعضلات ونحوها، وهذه الحالة ليست خاصة بالشباب، لأن هناك فتيات يقعن تحت تأثير مثل هذه الإعلانات المباشرة وغير المباشرة، التي تظهر المثالية في الجسد.

هؤلاء لا يعانون سوء التغذية، كما تعارف عليها طبياً، لأن قضية سوء التغذية ليست في مجتمعاتنا، ولله الحمد، بل تنتشر في المجتمعات النائية، فحسب منظمة الصحة العالمية «يعاني 1.9 مليار شخص من فرط الوزن أو السمنة، في حين يعاني 462 مليون شخص من انخفاض الوزن». وعلى مستوى الأطفال أيضاً تقول المنظمة: «يعاني 52 مليون طفل دون سن الخامسة من الهزال، في حين يعاني 41 مليون طفل من فرط الوزن أو السمنة».

وهذه الحالات مرضية، وتعاني توصيف سوء التغذية. أما من لديه زيادة في الوزن، فهذا بسبب الإفراط في تناول الطعام، وطبيعة الحياة التي يعيشها من الدعة والراحة، والعلاج الحركة وتنظيم أوقات الوجبات.

صحيح أنك قد تعاني زيادة في الوزن، وعلاجها ليس بتناول أدوية أو أخذ حقن قد تسبب لك مشاكل في المعدة أو الأمعاء أو في جهازك الهضمي بأكمله، فتكون، لتحل عارضاً، أضفت إلى نفسك عدة مشاكل صحية، والموضوع لا يحتاج إلى علاجات، ولا إلى أمصال، ولا إلى برامج تجويع.

غيّر طبيعة حياتك، وأدخل عنصر الحركة، وعندما تكون زيادة وزنك تتطلب برامج وإشرافاً، توجه للطبيب المختص المؤهل، ولا تركن لمواقع على شبكة الإنترنت، ولا تستمع لنصائح وتجارب من سبقوك، لأنهم قد يختلفون عنك في عدة جوانب، وما ناسبهم ليس بالضرورة أن يكون مناسباً لك. توجه للطبيب المؤهل المتخصص.

استشاري أمراض نساء وولادة- مدير تنفيذي مستشفى لطيفة *

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©