الإطار النظري والدراسات السابقة إن الغذاء وقود الإنسان، ومحرك الجسم وذلك نظراً لأهميته الكبيرة في حياة الإنسان الجسدية وتأثيره على مسار نموه ولا تتوقف فائدة الغذاء عند هذا الحد فقط بل تؤثر أيضاً على نشاطه وسلوكه الذهني وحالته النفسية وروحه المعنوية، وبالتالي فإن الجسم السليم مرهون بالغذاء السليم. .2.2المبحث الأول: سوء التغذية هو التغذية السيئة ويقصد بها غياب الغذاء المتوازن ويفسر كالآتي: نقص المواد الغذائية التي تصل لجسم الإنسان او وجود فائض من المواد الغذائية في جسم الإنسان (عفاف، سوء التغذية لا يعني نقص في الحريريات أو النقص في توفير الكمية الضرورية من الطعام، فسوء التغذية لا يتناقض مع السمنة، فالأشخاص الذين يعانون زيادة في الوزن يتناولون أطعمة خالية من العناصر المغذية، ومشبعة بالدهون والسكريات مما قد يسبب مرض السكري، وتصلب الشرايين، آلام المفاصل وأما نقص القيم الغذائية والفيتامينات كماً ونوعاً قد يسبب الأنيميا وضعف المناعة، والتعرض للأمراض الجرثومية (المصيقل، تعريف منظمة الصحة العالمية: التغذية الطبيعية هي مجموعة العمليات التي يقوم بها جسم الإنسان الحي للحفاظ على الحياة والحيوية والنمو والعمل السليم للأعضاء، اما سوء التغذية أو نقص التغذية عند الطفل فهي حالة مرضية من عدم التوازن ما بين حاجة جسم الطفل من الغذاء وما بين ما يتلقاه أو يصرفه من طاقة وبروتينات، هو مصطلح يشير إلى الاستهلاك غير الكافي، أو الزائد أو غير المتوازن من المواد أو المكونات الغذائية، والتي تسفر عن ظهور بعضاً من اضطرابات التغذية المختلفة كعدم الاعتدال في أخذ المكونات الغذائية إما الزيادة أو النقصان في الوجبة الغذائية. (ديفيد، شكل (1) يوضح سوء التغذية 1- يظهر سوء التغذية بصورة ظاهرة: يعني ذلك حدوث أمراض غذائية معينة ذات أعراض مميزة فنقص الفيتامينات، كالكالسيوم مثلاً يسبب هشاشة العظام، وقد يسبب نقص الفيتامينات أيضاً النحافة (نقص شديد في الوزن) والذي ينتج عنه فقر الدم، اما الإفراط في أكل الغذاء يسبب ارتفاع مجموعة من الفيتامينات عن الحد العادي، والذي يسبب مشاكل واضطرابات في افرازات الغدة الدرقية، أو ارتفاع السعرات الحرارية، أو زيادة غير طبيعية للدهون المختزنة بالجسم والتي قد تسبب السمنة وأمراض المفاصل والكوليسترول وغيرها من الأمراض الدالة على سوء التوازن الغذائي، والذي ينعكس بشكل ملحوظ على الناحية الجسمية والصحية للفرد، ومن المظاهر الأخرى التي من خلالها يمكن التعرف على المصاب بسوء التغذية هو شحوب الوجه، وظهور الهالات السوداء تحت العين، وتشقق الشفاه وتغير لون الشعر وميوله إلى الاحمرار والإسهال أو الإمساك الدائم، والتعب السريع (مرياح الزهراء ، 2011: 26). 2- ظهور سوء التغذية بصورة مستترة: يظهر على صورة ضعف عام وعدم القدرة على العمل، أو التركيز والفهم وتدني مستوى التحصيل المعرفي، والدراسي، وعدم الاستغراق في النوم، والأرق وخاصة الأطفال، وعدم القدرة على التجاوب مع الحياة بوجه عام، ويؤكد علماء التغذية أن هناك علاقة وثيقة بين ما يتناوله الطفل وبين النشاط الجسدي، والعقلي الذي يقوم به، بحيث تنخفض قدرته على الاستيعاب والاستذكار والانتباه والتركيز داخل الدرس، فهذه مظاهر تثير انتباه القائمين على العملية التربوية، ومحاولة البحث في الأسباب المؤدية لذلك وإحالة التلميذ (منى الحريري، 2003: 87). 3- ظهور نقص التغذية في المجتمع بشكل متزايد سوء التغذية تعاني منه كل الدول المتقدمة أو النامية، إما بتوفير وزيادة في الغذاء أو الفقر ونقص الغذاء بحيث تعاني كل الدول المتقدمة كأمريكا مثلاً من السمنة المفرطة في حين تعاني الدول النامية من ضعف الغذاء سواء في قيمته أو نوعيته أو كميته، وفي كل الحالات ينعكس ذلك سلباً على المجتمع وعلى كافة الأشخاص في مختلف الأعمار سواء كانوا أطفالاً أو راشدين أو كهول وذلك لأن سواء الغذاء يسبب أمراضاً متعددة فإذا كان طفلاً فسيؤثر المرض واضطرابات النمو على تحصيله العلمي والدراسي، وينعكس سوء التغذية أيضا على الراشد بالأمراض التي تعوق عمله وتطوره المهني وتحد من الإبداع والتطور العلمي، بحيث تعاني الدولة من التدهور وزيادة الأعباء والمصاريف على الأمراض والمشاكل الجسمية، وبالتالي فإن سوء التغذية من أكبر مشاكل الدولة، وتكون اعراضه ظاهرة لديهم من خلال مردودهم ومنتجهم، وتطورهم العلمي والتكنلوجيا ويكون أكبر عرضتاً لذلك البنية الجسمية لأفراد المجتمع، والأمراض والمشاكل الصحية المنتشرة فيه، وخاصة أمراض الأطفال، وهذه بدوره ينعكس سلباً على المجتمع سوء كانت البلد متطورة أو نامية أو دولة فقيرة (فريال، 1996 :56). ينقسم سوء التغذية إلى نوعان وهما كالتالي (محمد حافظ حتحوت، 1. النوع الأول: سوء التغذية الناتج عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية والذي قد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، وبطء النمو عند الأطفال، هشاشة العظام، ارتفاع مستوى الكوليسترول، حيث يسبب نقص العناصر الغذائية مشاكل جسدية كالنحافة قصر القامة، التقزم، وتظهر لدى المصاب به علامات في الوجه كتشقق الشفاه وغيرها من الأمراض. 2. النوع الثاني: سوء التغذية الناتج عن الإفراط في تناول العناصر الغذائية والذي يسبب الإصابة بالسمنة أمراض القلب والشرايين والسكري وغيرها من الأمراض وفي هذا الموضوع نصح الرسول عليه الصلاة والسلام، بالاعتلال في الأكل والشرب فهو أنفع للبدن، والقلب فإن البطن إذا امتلأ من الطعام، ضاق عن

Summarized by © lakhasly.com

الشراب، فإذا أورد عليه الشراب ضاق عن التنفس، وهذا يعرض للكرب والتعب وصار محمله بمنزله حامل الحمل الثقيل، فزيادة الطعام تورث ثقل البدن وتجلب النوم، ويزيل الفطنة ويقسى القلب (ابن قيم، هناك عدة أسباب مؤدية لسوء التغذية سواء لدى الكبار أو الصغار، أ- الأسباب العامة: هذه الأسباب إذا وجدت في المجتمع أدت بالضرورة إلى سوء التغذية: 1. زيادة السكان في المنطقة أو بدرجة تجعل الكميات المتاحة من الأطعمة لا تكفي لتغطية احتياجات جميع المواطنين. 2. الفقر بحيث يعتبر أهم الأسباب المؤدية إلى سوء التغذية، وخاصة مع ارتفاع الأسعار مما يؤدي إلى عدم حصول بعض الفئات على كفايتها من الأطعمة وخاصة البروتينات الحيوانية من لحوم وأسماك. 3. العادات الغذائية الخاطئة حيث وأن هناك اسر تعودت على الأكل العشوائي الغير منظم، والغير متزن لا من ناحية القيم ولا من ناحية كمية الأكل الذي يتناولونه فمعظم العائلات لا تهتم بالتوازن الغذائي وعدم الحرص على التكامل بين الخضار والفواكه والبروتينات، وأيضا هناك أسر تعمل بشكل غير منتظم وحذف وجبات يومية بسبب ضيق الوقت، وخاصة في ظل الظروف الراهنة بحيث أصبح في الكثير من العائلات الأبوان يعملان ولا وقت لديهما للاهتمام بغذاء اطفالهما، ومن بين الوجبات التي يتم الاستغناء عنها عادة هي وجبة فطور الصباح رغم أهميتها وفائدتها سواء الكباء أو الأطفال، بل أصبحت عادة منتشرة بين الأسر في إعطاء الأطفال بعض النقود لشراء ما يحبونه، وغالباً ما تكون أطعمة ذات قيمة غذائية منخفضة، والمقرمشات وأمور غير صحية بحيث أثبتت دراسات أمريكية تحت إشراف الدكتور أفيري هارت حول المواد المذكورة سالفاً فوجد أنها تحتوي على سكريات مصنعة، وملونات صناعية، ومواد حافظة والتي تسبب ضرراً للدماغ وتسبب فرط في النشاط، وتشتتاً للانتباه وعدم القدرة على التركيز. 4. المعتقدات الخاطئة لدى بعض الأسر وخاصة الغير متعلمة، أو الغير مثقفة في إعطاء أطفالها أغذية غير متوازنة ومتكاملة ومتنوعة وذلك بقصد الادخار لأمور أخرى كشراء أمور وأشياء للمنزل. 5. عدم الاهتمام بالأم الحامل والمرضعة، نظراً لحاجتها الزائدة للعناصر الغذائية المتوازنة والمختلفة، وفي حالة عدم الحصول عليها في مرحلة الحمل والرضاعة، فسيسبب مشاكل في النمو حيث يولد الطفل ضعيفاً من ناحية الوزن والطول، وأخطر التأثيرات لسوء التغذية على الجنين هو إحداث خلل في نمو الدماغ، والذي بدوره ينعكس سلبياً على الطفل بحيث يسبب له تلف عضوي، او تخلف عقلي، وكل هذه المشاكل الجسدية والصحية قد تزداد سواء مع تطور سنوات عمر الطفل، أما تصبح عاهات أو أمراض خطيرة يولد بها الطفل، كضعف المناعة، مرض السكري، أورام، وغيرها من الأمراض والاضطرابات. (فايز، ب- الأسباب الثانوية: (عفاف حسين صبحي، 1. الإصابة بالطفيليات مثل البلهارسيا، هذه الطفيليات تسيء إلى الحالة الغذائية بتأثيرها على هضم وامتصاص الأطعمة، أو ما تلتهمه الطفيليات لنفسها، أو إتلافها للأنسجة داخل الجسم. 2. الإصابة ببعض الأمراض مثل المرارة مما يؤدي إلى نقص الدهون وحرمان الجسم من الفيتامينات الذائبة في الدهن كالفيتامينات (أ، د، هـ) ويقصد هنا بالدهون الطبيعية الموجودة في المواد الغذائية الطبيعية وأهمها لحوم الحيوانات. 3. نقص مواد الطاقة في الغذاء مما يؤدي إلى أن يحرق الجسم المواد البروتينية لإعطاء الطاقة ولا يبقى للبروتينات أن تقوم بدورها الأساسي ألا وهو البناء وتجديد التالف من الأنسجة. 4. تناول كميات كبيرة من المضادات الحيوية أو مركبات السلفا في الحالات المرضية، هذه المواد تقضي على البكتيريا الضارة والنافعة فتعطل تكوين بعض مركبات الفيتامين. 5. عدم إتباع الطرق الصحية في الطبخ أو في إعداد الطعام، فالبقول مثلاً تحتوي على مادة سامة تقلل من استفادة الجسم من البروتين الموجودة بها، ويمكن التخلص من هذه المواد بإتباع طرق الطهي السليمة مثل نقع البقول في الماء قبل الطهي وتغيير الماء أثناء النقع للتخلص من المواد السامة الموجودة بها، وكذلك طهيها على نار هادئة لمدة طويلة، وإذا لم تطهى بهذه الطريقة فستسبب مشاكل عدة لجسم الإنسان، أو على الأقل لن يستفيد من الفوائد الموجودة للبقوليات، وبالتالي تسبب له نقص في الفيتامينات التي تثير المشاكل والاضرابات في جسم الإنسان وأيضاً من الطرق الغير صحية في التغذية هو اعتماد بعض الأسر على الخبز المصنوع من دقيق الذرة كغذاء أساسي، فإن الذرة تحتوي على مادة (3 استيل بيردين) الذي يضاد عمل النياسين الموجود في الأطعمة الأخرى ويعوق الاستفادة منه مما يؤدي إلى نقص النياسين وظهور مرض البلاجرا. 5.2. 2 انعكاسات سوء التغذية (مرياح الزهراء ، 2011: 36). أ- انعكاساته على البنية الجسمية: ينعكس سوء التغذية على البنية الجسمية بالسلب، بحيث المصاب بسوء التغذية يكون يعاني إما من السمنة أو من النحافة، وهي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون والزيادة في الوزن تكون أكثر من 30% من الوزن المثالي، ينتج تراكم الدهون في الجسم عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة عددها، بحيث يحتوي جسم الإنسان الطبيعي على حوالي 30-35 بليون خلية دهنية يزيد حجمها عند زيادة الوزن، ومع استمرار الزيادة تتكون خلايا ذهنية جديدة، وهذه الخلايا الجديدة يصعب على الجسم التخلص منها فيما بعد، وبذلك يتضح صعوبة إنقاص الوزن بعد الزيادة الكبيرة. النوع الأول: هو الذي يبدأ من الطفولة، ويستمر

Summarized by © lakhasly.com

طوال العمر، ويكون عادة صعب العلاج لأن السمنة في الصفر تكون بسبب زيادة عدد الخلايا الدهنية في الجسم، هذه الخلايا التي لا يمكن التخلص منها في الكبر عن طريق الحد من السعرات الحرارية. النوع الثاني: هو الذي يظهر في منتصف العمر ويكون لدى زيادة عددها، وهذا النوع من السمنة يمكن علاجه بالتغذية السليمة (عكاشة عبد المنام، ص 22-23). ترجع السمنة لسببين رئيسيين هما: لوحظ أن السمنة تنتشر بين أفراد الأسرة الواحدة وهذا بسبب وراثة الجينات المسببة للسمنة أو الاستعداد للإصابة بالسمنة ويمكن أن تحدث السمنة بسبب تشابه العادات الغذائية ونمط المعيشة لدى أفراد الأسرة الواحدة وقد تبين أن الجينات المؤدية للسمنة تكون مرتبطة بعمل الميتوكوندريا وهذه بدورها تحدد نسبة سرعة التفاعلات الايضية لدى الإنسان وتورث عادة عن طريق الأم تلعب العوامل البيئية دوراً مهماً في السمنة وتشمل هذه العوامل نوعية الأكل المعتاد لدى الشخص والنشاطات المختلفة التي يقوم بها والمقصود بنوعية الأكل هو كمية الدهون المضافة إلى الأطعمة فبض الناس يكثر من المعجنات والأطعمة الدسمة وآخرون يفضلون تناول الأطعمة الطازجة كالخضروات والفواكه. تؤثر العوامل النفسية بشكل مباشر على نوعية الأكل وكيفيته فهناك الكثير من الناس يأكلون عند إحساسهم بالحزن أو الضجر أو الغضب، ووجد أن بعض الأشخاص البدنا يعانون من النهم العصبي فهم يأكلون كميات كبيرة جداً من الأطعمة الدسمة في وقت قصير ثم يحاولون التخلص من الطعام عن طريق إحداث القيء أو القيام بالتمارين العنيفة للتخلص من الطاقة الزائدة. د- بعض أمراض الغدد المضادة: هناك نسبة ضئيلة من السمنة تكون بسبب بعض أمراض الغدد مثل نقص إفراز الغده الدرقية غير أن هذه النسبة لا تتعدى 2% من الأسباب المؤدية للسمنة فإذا كان الشخص يعاني من مشاكل واضطرابات في الغدد وخاصة الغدة الدرقية إما الإفراط أو التفريط في الإفراز قد يسبب السمنة أو النحافة. إن السمنة ليست مشكلة جمالية أو نفسية فقط وإنما هي صحية بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى فالأشخاص الذين يزنون حوالي 40كلغ زيادة على الوزن الطبيعي يكونون أكثر عرضة لكثير من المشكلات الصحية ومنها الموت المبكر بنسبة تساوي ضعف غيرهم من الأشخاص ذوي الأوزان الطبيعية، ومن المضاعفات التي يتعرضون إليها أمراض القلب، والأوعية الدموية الذبحات القلبية، والجلطات المختلفة وارتفاع ضغط الدم وحصوات المرارة وداء السكري من النوع الثاني وانخفاض نسبة الكولسترول الجيد ومشكلات التنفس أثناء النوم وآلام المفاصل والعقم، LdL وارتفاع نسبة الكولسترول الضار وبعض الأورام كسرطان الثدي والأمعاء، وغيرها من الأمراض والاضطرابات التي تسبب إعاقات للمصاب بالسمنة وبالتالي تقل فعاليته الإيجابية ويصبح عالة على المجتمع والأسرة. 5- علاج السمنة: (سامي القباني، هناك عدة خطوات مهمة يجب إتباعها للتخلص من السمنة: أ- معرفة أن عملية إنقاض الوزن هي عملية بطيئة ومملة ولا بد من الصبر والتحمل للمتابعة والنجاح. ب- التعرف على العادات الخاطئة في الأكل مثل الاستهلاك الدهون بكثرة وتناول الأكل أمام التلفزيون مما يسبب الإفراط في الأكل بدون شعور، عدم أكل الفواكه والخضروات الطازجة التي توفر الألياف المساعدة على الهضم السليم. ج- عمل مفكرة للأكل لمدة أسبوع يسجل فهيا نوع الأكل وكميته ومكان تناوله وبصحبة من بذلك يمكن معرفة نقاط الضعف والعادات الخاطئة المسببة للسمنة ومن ثم إمكانية تغييرها. د- التغيير السلوكي الجدري المستمر للعادات الخاطئة في الأكل والتعود على ممارسة النشاط وتجنب حياة الكسل. ه- محاولة الموازنة بين الطاقة المتناولة والمبذولة، و- اتباع برنامج منظم للنشاط والتمارين الرياضية، وبذلك بأن تتم ممارسة التمارين بشكل مستمر، على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً، بعد استشارة الطبيب المعالج. ٩ النحافة: (المصطفى زهويلي، 2009: 129). 1- تعريفها: تعرف النحافة بأنها نقص في كلته الجسم الكلية نتيجة لأسباب عديدة قد تكون فسيولوجية، أو مرضية ويتم العلاج حسب المسببات وقد يكون فقدان الوزن أو النحافة عرض لأحد الأمراض والمشاكل الصحية والتي يجب أخذها بعين الاعتبار. أي بإرادة الشخص المصاب بالنحافة نتيجة لاتباع رجيم غذائي ورياضي معين. ب- النحافة الغير مقصودة: أي اخراج عن إرادة الشخص المصاب بالنحافة نتيجة لسوء التغذية أو الإصابة بمرض ما وهذا النوع من النحافة الناتجة عن سوء التغذية أو الإصابة بمرض ما يسبب النحافة. أ- أسباب فقدان الوزن المقصود وتشمل: - قلة تناول السعرات الحرارية أو نتيجة لاتباع رجيم غذائي قاسي. - اتباع رجيم رياضي أو الإجهاض الشديد المستمر. - تناول بعض الأدوية المسببة للاستقلاب وغالباً ما تكون هورمونات صناعية. - عوامل نفسية أو ثقافية أو اجتماعية أو روحية. ب- أسباب فقدان الوزن الغير مقصود وتشمل: (عكاشة عبد المنان، - عوامل هرمونية، تشمل إفراط الغدة الدرقية لهرمون التر وكستين أو قلة البنكرياس للأنسولين أو أمراض الغدة الكظري. - أمراض الجهاز الهضمي، وتشمل سوء الامتصاص أو التهاب البنكرياس أو الكبد أو القيء المزمن أو الإسهال المزمن أو صعوبة البلع أو الإصابة بتقرحات الفم أو اللثة أو نتيجة لآلام الأسنان أو وجود أورام في الأمعاء أحياناً أو القولون العصبي، أو القرحة المعدية وغيره، أمراض الجهاز المناعي، - سوء التغذية الناتج عن عادات غذائية سيئة،

Summarized by © lakhasly.com

كأكل وجبات خالية من الفيتامينات، وغير متوازنة من دهون، وسكريات، وبروتينات الطاقة، وألياف. علاج النحافة: (اسلام رفعت، ـ تناول السعرات الحرارية بكم كاف باستشارة اختصاصي تغذية. ـ تفادي الرجيم الرياضي أو الإجهاد الشديد. ـ محاولة تغيير العوامل النفسية، الاجتماعية، ـ تشخيص الأسباب العضوية المؤدية إلى النحافة وعلاجه. أخذ أدوية طبية كأخذ فيتامينات عن طريق الحقن أو براشيم (سامي القباني، ب- انعكاسات سوء التغذية على الصحة: ينعكس سوء التغذية سلباً على صحة الإنسان، بحيث يسبب له عدة أمراض، إذ أن الإنسان المصاب بسوء التغذية قد يصاب بمرض من هذه الأمراض أو قد يصاب بعدة أمراض في آن واحد، الأنيميا أو فقر الدم – أمراض نقص البروتين والطاقة- مرض البلاجرا، السكري، تضخم الدرقية، قرحة المعدة، الإمساك، ارتفاع ضغط الدم، سوء الهضم، وسيتم التعرف على أهمها وأكثرها انتشاراً لدى فئة الأطفال والمراهقين. أ- فقر الدم أو الأنيميا: هو عبارة عن تلف أو نقص في كريات الدم الحمراء التي تحتوي على الهيموجلوبين الذي يعتبر الناقل المهم للأكسجين لكافة أنحاء الجسم بسبب نقص مواد غذائية أساسية لتكوينه أو نتيجة اضطرابات في امتصاص هذه المواد أو بسبب تكسر هذه الكريات، بحيث يتم تصنيع كريات الدم الحمراء في نخاع العظم الشوكي وتعيش لمدة 4 أشهر، ولإنتاج هذه الكريات يحتاج الجسم للحديد وفيتامين ب 12 وحامض الفوليك وعند نقص أحد هذه المواد أو كلها يصاب الشخص بفقر الدم. 1- ضعف النمو الملحوظ عند الأطفال، وشحوب لون الوجه والأطراف. 2- التعب والإرهاق العام. 3- نعومة واحمرار اللسان بسبب أنيميا الفقر أو نقص الحديد. 4- احمرار اللسان ووجود تقرحات بسبب أنيميا نقص فيتامين ب 12. 5- الصداع وغالباً ما يوجد عند الكبار أكثر من الصغار. 6- الدوار (الدوخة) عند تغير وضعية الجسم (عند الجلوس والقيام والحركة). 7- عدم التركيز وقلة التحصيل العلمي عند الأطفال خصوصاً. أسباب فقر الدم: (يوسف محمد، ص 87- 89). من أهم أسبابة نقص الحديد وذلك بسبب: 1- اعتماد الأطفال على الحليب كغذاء أساسي والذي يفتقر لعنصر الحديد. 2- عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد في سن البلوغ وأثناء الحمل. 3- النزف وفقدان الدم كما في حالات النزف الرحمي، أو النزف الهضمي، أو الأورام الخبيثة والطفيليات. 4- اضطرابات في القناة الهضمية، كالإسهال والتهاب المعدة. 5- تناول الكثير من الألياف الغذائية والتي تمنع مضادات الأكسدة فيها من امتصاص الحديد العلاج والوقاية من فقر الدم: (سبيرو فاخوري، أولاً: "عن طريق الأدوية أو عن طريق الغذاء، كتناول أغذية صحية تحتوي على العناصر الضرورية والغنية بالسعرات الحرارية، والبروتين والحديد، وحامض الفوليك، مثل اللحم والبيض والكبد والخضروات الورقية والدجاج والبقوليات والتمر. ثانياً: التوعية الصحية للأم الحامل وتوفير الغذاء المناسب الذي يلبي جميع احتياجاتها أثناء الجمل وبعد الولادة لأن صحة الأم أثناء الحمل تأثر على صحة المولود، كما أن الغذاء الذي تتحصل عليه يؤثر على نمو الجنين الجسدي والعقلي، بحيث ينعكس هذا التأثير عليه حتى بعد الولادة، فحسب دراسة مقارنة قام بها الدكتور أبرام هوفر سنة 1997 في أمريكا وذلك من خلال المقارنة بين أطفال النساء الحوامل اللاتي كن يتناولن غذاء متكاملاً وأبناء اللواتي كن لا يتناولن غذاء متوازياً، وكانت المقارنة من اللحظة التي يولد فيه الطفل حتى بلوغه 6 سنوات فلاحظ أن أبناء العينة الأولى ولدوا بصحة جيدة بوزن وطول مثاليين حتى أنهم لم أي صعوبات في التعلم مقارنة بأبناء العينة الثانية فواجهوا مشاكل منذ الولادة، ابتداء بمشاكل في الوزن والطول أو على مستوى النمو سواء الدماغي أو الجسدي الاكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (سي) والذي يوجد في الخضروات الطازجة والحمضيات كالليمون والبرتقال والبطاطس لأنها تساعد على امتصاص الحديد من الغذاء وتقوي المناعة لذا يفضل تناول كوب من عصير الليمون بعد الغذاء مباشرة وآخر بعد العشاء، والإكثار من تناول التفاح طازجاً، أو شرب عصيره مرة في الصباح وأخرى في المساء. ب- أمراض نقص الطاقة والبروتين: (مصطفى قره، ويكون بسبب نقص البروتين والعناصر المولدة للطاقة معاً، حيث يؤدي نقص العناصر المولدة للطاقة إلى استخدام الجسم عنصر البروتين لتزويده بالطاقة على حساب عملة الأساسي في البناء والصيانة والتجديد، 1- الهزال (المرسمس): يصيب الأطفال في الساقين، وفي وجوههم حيث تصبح شبيهة بوجوه الشيوخ مع ترافق ذلك بالإسهال الدائم. 2- الكواشيكور: تصبح أجسام الأطفال ممتلئة نتيجة تورم أجسامهم بسبب سوء عمليات طرح الفضلات وتراكمها في الجسم ويترافق ذلك بالإسهال، وتغير لون الجلد وجفافه وتجعده. شكل رقم (2) يوضح أمراض سوء التغذية (الهزال – الكواشيكور) أسباب أمراض نقص البروتين والطاقة: (إبراهيم اباضية، 1- نقص التغذية: في معظم الدول النامية تكون الوجبات الغذائية فقيرة وغير محتوية على جميع العناصر الغذائية الضرورية بسبب الجهل وسوء التربية الغذائية، هذا بالإضافة إلى انتشار الأمراض المعدية وما يصاحبها من فقدان للشهية مما يزيد الحالة تعقيداً. 2- العدوى: تعتبر الأمراض المعدية من مسببات حالات نقص البروتين والطاقة أو تزيدها سوءا ومن أهم الأمراض المعدية المرتبطة بنقص البروتين والطاقة، النزلات المعوية، الحصبة، السعال، ومن

Summarized by © lakhasly.com

أهم الأمراض المعدية المرتبطة بنقص البروتين والطاقة، النزلات المعوية، الحصبة السعال الديكي، العدوى بفيروس نقص المناعة البشري. 3- عوامل اجتماعية واقتصادية: يحدث عادة في مرحلة الفطام حيث تكون الوجبات المقدمة في مرحلة الفطام فقيرة في العناصر الغذائية أو أن الطفل لا يتم إمداده بأطعمة إضافية إلى لبن الام، بعد بلوغه الشهر الثامن إلى العاشر (يجب إعطاء الأطعمة المكملة للطفل عن بلوغه الشهر السادس)، ويمثل الفقر والجهل وعدم الاستقرار السياسي (الحروب والنزاعات والقلاقل السياسية) ونقص موارد الرعاية الصحية أو صعوبة الوصول إليها بالإضافة إلى الكوارث الطبيعية التي تسبب نقص الغذاء، كما تتدخل بعض الأعراف والعادات الاجتماعية في بعض المجتمعات في زيادة فرصة إصابة الإناث بمثل هذه الأمراض مقارنة بالذكور بسبب عدم التوزيع المتكافئ للغذاء حيث يفضل الذكور والإناث، ويخص الذكور بالوجبات الغنية أو ذات المحتوى الأعلى من البروتين ضناً منهم أن الذكر يحتاجها للغذاء من أجل النمو أكثر من الإناث. البلاجرا كلمة لاتينية وتعني الجلد الخشن، الذي يتحول داخل الجسم إلى Tryptophane التربتوفان Amino Acid وتطلق على المرض الناتج عن نقص الحمض اللاميني النياسين والذي يقوم بدور هام في بعض التفاعلات كمساعد إنزيمي في عملية الأكسدة بنزع الهيدروجين من بعض البروتينات أثناء عملية التمثيل الغذائي. أـ أعراض جلدية: تظهر الأعراض الجلدية على شكل جفاف وخشونة، مع بقع حمراء شبيعة بحروق الشمس في اليدين والقدمين وحول الرقبة والوجه، تتحول فيما بعد إلى قشور بنية اللون تترك الجلد متغير اللون. بـ أعراض معوية: وتتمثل في تكرار الاسهال وعدد مرات القيء، مما يؤدي إلى فقدان الشهية، وآلام البطن، يليها التهاب وتقرحات في الفم والأنسان. جـ أعراض عصبية: حيث مع تقدم المريض يحدث التهاباً بالأعصاب مع الهذيان والاكتئاب وكثرة النسيان وعدم المبالاة. يمكن في تناول الأغذية المتوازنة والغنية بالنياس: مثل: اللحوم، البيض، الخميرة، واللبن، مع إضافة عناصر النياسين، والثيامين والحديد إلى الأرز والدقيق، خصوصاً للشعوب التي تعتمد في غذائها على الأرز ودقيق الذرة (فطاير عبد الرحيم، هناك أربعة مستويات لتشخيص سوء التغذية (أيمن مزاهره 2017) 1- الميواك: هو طول محيط الذراع عند منتصف المسافة بين الكتف والكوع ويتم القياس واشرطة مدرجة إذا نقص محيط الذراع 11, 5يكون مرحلة خطرة من سوء التغذية وذا كان 11و5- 12, وهو الطول :Z Score 5يكون متوسط وإذا كان أكثر من 12, 5 يكون طبيعي. شكل (3) يوضح الميواك 2- الانحراف المعياري مقابل الوزن إما يساوي 13 أو أقل. 3- توذم من الدرجة الثالثة: 2- (++) في القدم والساقين. 3- (+++) في الجسم كاملاً. 4- توذم من الدرجة الثانية : جلد على عظم. .7.22الوقاية والعلاج من سوء التغذية هناك بعض الاحتياطات التي يمكن اتباعها للوقاية من الإصابة بسوء التغذية (عصام عويضة، 1- تشجيع الإمهات على الرضاعة الطبيعية. 2- إعادة الماء إلى الخلايا عن طريق الفم بالنسبة للأطفال المصابين بالجفاف. 3- الاحتفاظ بسجلات النمو في المنازل لمتابعة نمو الطفل ومعرفة بداية الإصابة بسوء التغذية. 4- تحصين الأطفال الرضع في مواعيدهم المحددة. 5- تحسين تغذية الأطفال عن طريق نشر الوعي الصحي. بـ علاج وهو للأطفال الأقل من سته أشهر F75 سوء التغذية هناك العديد من المعالجة لسوء التغذية للأطفال (عصام عويض 2009) حليب وهو للأطفال الأقل من سته أشهر يعمل على زيادة الوزن للحالات المستقرة. بلامبي F100 يعمل على تحسين المضاعفات. حليب يعمل على اختبار الشهية. وللعلاج الأشخاص المصابين بسوء التغذية، من الكبار والصغار يجب معرفة (Plumpy net) نت السبب لتدارك الحل المناسب، فيحين يجب إتباع نظام غذائي يومي متوازن، لا يخرج تركيب أي مكونات غذائية بتناولها عن العناصر الغذائية التالية التي من فوائدها والوقاية والعلاج في آن واحد وهي كالتالي (مرياح الزهراء، الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، المعادن، والفيتامينات. أولاً: الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) الكربوهيدرات تعرف بوقود المخ بحيث هي المصدر الرئيسي للجلكوز بحيث يحترق هذا الأخير وتتولد منه الطاقة اللازمة لكل العمليات التي تتم داخل المخ ونقصها يسبب الشرود الذهني، وعدم القدرة على التركيز، وتعتبر مصدراً للطاقة حيث توفر نصف الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الفرد للقيام بالنشاطات المختلفة كالحركة، والتفكير، واللعب، ولا يمكن للعضلات أن تستغني عنها كما هو الحال بالنسبة للسيارة لا تتحرك بدون وقود كذلك الإنسان يحتاج إلى الطاقة ليقوم بأعماله اليومية وهي متوفرة في النشويات والسكريات. يحتاج الإنسان إلى البروتينات لبناء خلايا الجسم وصيانة أنسجتها ووقايتها من الأمراض لكي تستطيع أن تنمو نمواً صحيحاً، في حين يتكون المخ من الخلايا التي تحتاج إلى البروتينات، كما أن كل العمليات التي تجري داخل المخ تتم من خلال المواصلات العصبية المكونة من الأحماض الأمينية ومصدرها الأساسي البروتين. ثالثاً: الدهون: إن الدسم يعطي للجسم طاقة ضرورية لعدة وظائف كالتقليل من الجوع، تكوين الأنسجة، بعث الحرارة في الجسم، وتدفئته، كما يساهم أيضاً في تحليل الفيتامينات ويساعد على امتصاصها فهو ضروري للتوازن الغذائي، فانعدامه يؤدي إلى نقص الوزن، فقدان الطاقة والحرارة جفاف الجلد والشعر، سقوط الشعر، أما الإفراط

Summarized by © lakhasly.com

في تناوله يؤدي إلى السمنة، تصلب الشرايين، اضطرابات قلبية، ارتفاع الضغط الدموي، انسداد الأوعية الدموية، كما يحتاج المخ إلى الدهون لما لها من أهمية كبيرة كمصدر أساسي لبناء المخ، والعمليات البيو كيميائية التي تتم بداخله، ويحتاج بصفة خاصة إلى الأوميجا والأحماض الذهنية. الفيتامينات: وهي مادة كيميائية يحتاجها الجسم في عمليات التمثيل الغذائي فوجودها ضرورية لحيوية الجسم وصحة الجسم ونقصها ينتج عنه أمراض مختلفة ومن هذه الفيتامينات: ـ فيتامين (أ): ضروري لنمو وسلامة الجلد والعظام والوقاية من العمى الليلي وهو يوجد في الفاكهة والخضروات الصفراء (كالجزر والمشمش). فيتامين (د): ضروري لنمو العظام وظهور الأسنان ونقصه يسبب لين العظام وأهم مصادره الغذائية البيض والجبن. فيتامين (ج) ضروري للمحافظة على سلامة اللثة والحماية ضد العدوى، ومن أهم مصادره البرتقال والليمون وهو من الفيتامينات التي تلعب دوراً رئيسياً في عملية النمو. يعد الوعي الصحي إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يغير الوعي الصحي الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، ويعني الوعي الصحي أيضاً أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بدون شعور أو تفكير بمعنى آخر الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى للتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة فقط. هو إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي انه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (جوهري وآخرون، 1990 :29). وعَرف بأنه أن يدرك الإنسان ما حوله في العالم باستخدام الحواس ليقدم الأشياء والاحداث وتمثل حواس الإنسان أدوات الإدراك التي تسبق عملية الاتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعليم. (سلامة، 1998 : 189). ويعرف بأنه المعرفة والفهم والإدراك والتقدير بمجال معين ما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال. (قنديل، 2001 :36). وعرف أيضا بأنه اكتساب المعلومات وإدراك معنى المعرفة واكتساب اتجاه إيجابي نحو المعرفة والوعي المعرفي فيتمثل في تكوين الميول والاتجاهات (أحمد، 1413 :22). ينبغي أن نميز بين الوعي الاجتماعي والوعي الطبقي والوعي السياسي (بوجلال، 1991 :44). 1- الوعي الاجتماعي: فالوعي الاجتماعي وعي عام يشتمل إحاطة أفراد المجتمع بمجمل القضايا الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وحتى العملية التي لها دخل في حياتهم ومن ثم يندرج تحت الوعي الاجتماعي أنواع من الوعي السياسي والوعي الأخلاقي والديني والصحي. 2- الوعي الطبقي: أما الوعي الطبقي فهو إدراك أفراد جماعة ما لموقعهم الطبقي وموقع جماعتهم الطبقي بين مختلف الجماعات الاجتماعية الأخرى وإدراكهم لمصالحهم الطبقية ولسبيل تحقيق تلك المصالح وضمانها. 3- الوعي السياسي: عندما ينظم أفراد المجتمع أنفسهم في أحزاب أو تنظيمات معينة ويمارسون نشاطاً سياسياً لتحقيق أهداف جماعاتهم ضمن تلك التنظيمات وهذا العمل يتطلب وعياً سياسياً، وقد يكون الوعي السياسي احياناً على أشكال ودرجات متنوعة، وعي حزبي مشارك في الصراعات الداخلية ووعي بالوحدة للبناء الاجتماعية في مواجهة البنى الاجتماعية الأخرى وهو ما يعرف بالوعي الوطني، والوعي الحزبي، وجهان للوعي السياسي. لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالحصة ولكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر التي هي ضرورية لكن يكون الإنسان متمتع بصحة جيدة. أولا/ الصحة الشخصية: وتشمل البيئة المنزلية الصحية والنظافة الشخصية والتغذية الصحية ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة الشخصية ونظافة المنزل ونظافة الطعام والشراب والشارع (الشافي، 2000 :2). ثانياً/ التغذية: يهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل الأغذية وأنواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما يتيح ذلك لتحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج والتخلص من الفضلات (الشاعر، 2004 :13). ثالثاً/ صحة البيئة: تهتم بغرس المفاهيم البيئة بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية وصحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها للمعيشة الفرد والكائنات الحية (فضة، 2004 :49). رابعاً/ التبغ والكحوليات والعقاقير: ويتعلق هذا بإبراز الأضرار الفسيولوجية والنفسية، والاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسواء استخدام العقاقير وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطاء التي يسببها التدخين سواء في الدول المتقدمة أو العالم الثالث، كما يلاحظ أن هناك زيادة أكثر عند المراهقين والفتيان في متقبل العمر أو دون العشرين سواء كان هؤلاء في الدول المتقدمة أو النامية (محمود، 1991 :20). خامساً/ الأمراض والوقاية منها: تهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع انتشارها والتعرف على الامراض المعدية والامراض غير المعدية، حيث كان العلماء يظنون أن الميكروبات وحدها المسؤولة عن حدوث المرض غير أنه تم التعرف على العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة على المرض، (المحاسنة، 1991 :20). وقد تعددت مسببات المرض منها: (الشاعر وآخرون، 2005، 1- المسببات

Summarized by © lakhasly.com

الحيوية: مثل الفيروسات والبكتيريا والطفيليات. 2- المسببات الغذائية: التي تؤدي قلتها أو زيادتها إلى أمراض مثل زيادة الدهون التي تؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين، 3- المسببات البيوكيميائية والوظيفية: التغيرات التركيبية للأنسجة أو الوظيفية، الاختلالات الهرمونية التي تؤدي إلى ظهور اختلالات مرضية. 4- المسببات الطبيعية والميكانيكية: تشمل العوامل الطبيعية (الحرارة، الضوء، الرطوبة، الإشعاعات) والميكانيكية (الحرائق والفيضانات). 5- المسببات النفسية والاجتماعية: مثل الضغط العاطفي، الإحساس بالمسؤولية، الإدمان، عدم الأمان في أماكن العمل. 6- المسببات الكيميائية: تكون خارجية من البيئة مثل التسمم بالرصاص في مصانع البطاريات أو داخلية مثل التسمم في حالات مرض الكلى، أو التسمم الكبدي. سادساً/ التربية الجنسية: تهدف إلى توعية الأفراد بالتكوين التشريحي والوظيفة للجهاز التناسلي في الإنسان والزواج والأمومة والأبوة ومراحل تكوين الجنين والمشكلات الجنسية الصحية، وعند استخدام لفظ الجنس فإننا لا نكون قاصرين المفهوم على ذلك بل ينسحب المعنى إلى نطاقات أخرى لا تتصل بالجوانب الجسمية المباشرة، وذلك كالعواطف والأفكار والبواعث التي قد لا تبين الجنس أو الدافع الجنسي (أسعد، الوعي الصحي كما ذكرناه سابقاً هو أحد الأهداف التي تسعى التربية الصحية إلى تحقيقها من خلال برامجها وأنشطتها المتنوعة وهو الهدف الذي تسعى المجتمعات في الوصول إليه وتحقيقه بين أفرادها حيث وأن هناك عدد من الأهداف يراد تحقيقها والوصول إليها من خلال نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من المجتمعات تمثلت فيما يلي (سلامة، 1- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد ألموا بالمعلومات الصحية عن مجتمعهم وألموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية المنشرة في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها. 2- إيجاد مجتمع يكون أفراد قد فهموا وأيقنوا ان حل مشكلاتهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية. 3- أيجاد مجتمع يكون أفراده قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة ومجدية. 4- إيجاد مجتمع يتبع أفراده الإرشادات والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ويشتركون إيجابياً في حل مشكلاتهم الصحية ويبذلون المال والجهد في هذا السبيل. من أهم مكونات الوعي الصحي هي مجموعة المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والامراض وكما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين والأدمان والإصابة بالأمراض الجنسية والسمنة فإن مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط الحياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي نعنيها هنا مجموعة المعلومات والخبرات والمدركات التراكمية التي يحصل عليها الإنسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عمالاً مهماً في الوقاية من المرض ورافداً من روافد الصحة وترقيتها (الزكي، 1427 :54). تمكن الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية وتجعله قادراً على البحث عن أسباب الأمراض وعلاجها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها ومن أهمية الوعي الصحي ما يلي (العربي، 07، 1- أنها رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه لها وقت الحاجة له في اتخاذ القرارات الصحية الصائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية. 2- خلق روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المتخصصين في الصحة. 3- تولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع وتغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع. تناول هذا الجزء عرضاً لبعض الدراسات السابقة المتعلقة بالاحتياجات التدريبية، والتي حصلت عليها الباحثة من خلال مراجعة الرسائل العلمية، والمجلات العربية والأجنبية، وشبكة الإنترنت، وقد تم عرضها تسلسلاً زمنياً من الأحدث إلى الأقدم، حتى يتسنى مقارنة نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة. 1- دراسة مرياح الزهراء (2011) هدفت الدراسة إلى معرفة سوء التغذية لدى المتمدرس وعلاقته بالتحصيل الدراسة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي حيث وقامت الباحثة بتوزيع استبانة هدفها التعرف على سوء التغذية والعادات الغذائية يتم ملؤها من طرف الأولياء بمشاركة الأبناء، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين سوء التغذية والتحصيل الدراسي لدى المتمدرس، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سوء التغذية والعادات الغذائية للمتمدرس، كما توصلت إلى وجود علاقة فرقية دالة إحصائياً بين التلاميذ الذين يعانون من سوء التغذية، والتلاميذ الذين لا يعانون من سوء التغذية من ناحية البنية الجسمية لصالح المجموعة الثانية. 2- دراسة عفاف صبحي 2004: هدفت الدراسة إلى التعرف عن العلاقة بين سوء التغذية والعادات الغذائية بمصر، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي حيث أجريت على 2050 طفل من أعمار مختلفة دامت 4 سنوات حيث وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن 705 من الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية، يسلكون عادات غذائية سيئة كما توصلت إلى أن 85% من الأطفال يسلكون عادات غذائية سيئة، مصابون بسوء التغذية هذا يدل على

Summarized by © lakhasly.com

عادات غذائية سيئة، وإذا كان الطفل يسلك عادات غذائية غير سليمة فسيصاب بسوء التغذية، أو بمرض من أمراض سوء التغذية. 3- دراسة الملحم إسماعيل (2001): هدفت الدراسة إلى معرفة دور الغذاء في نمو الدماغ حيث أجريت الدراسة على 1020 طفل بسوريا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي فتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإشارات التي تنقل عبر شبكة الأعصاب تتم بواسطة مواد كيمائية تسمى الناقلات العصبية، حيث يلعب الغذاء الذي نأكله دوراً مهماً في تكوينها وفي عملها بشكل جيد، ومعني هذا أنه عند توافر الغذاء الذي يدخل في تركيبيها فإن الإشارات تنتقل بشكل جيد من المخ إلى الجسم والعكس، وبالتالي يزداد النشاط الذهني والاستيعاب والتحصيل الدراسي، أما في حالة نقص الغذاء، فإن النشاط الذهني للطالب يقل ويضعف ذاكرته. 4- دراسة بن إبراهيم السدحان 2000: هدفت الدراسة إلى معرفة نقص الحديد وعلاقته بصعوبة التركيز واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت الدراسة إلى أن الطالب الذي يتمتع بالتغذية الجيدة يكون مستعدا لتلقي العلم أكثر من غيره بسبب تحصله على أغذية الطاقة والنمو، مما يزيد من قدرته على التحصيل الدراسي الجيد كما توصلت الدراسة إلى أن نقص الحديد في أوساط الأطفال يؤدي إلى سوء السلوك وصعوبة التركيز وإلى ضعف الأداء والتحصيل الدراسي كما أن نقص الحديد يؤثر بدرجة بسيطة على وظيفة المخ، يكون ذلك بسبب الفقر أو العادات والاختيارات السيئة للأغذية أو الاهمام تناول حيث تناول بعض المكونات الغذائية الضرورية للطفل، وخاصة الخضار، والبقول المحتوية على عنصر الحديد. 5- دراسة عبد العزيز 1998 : العلاقة بين نقص الحديد وذكاء وسلوك الأطفال، هدفت الدراسة إلى البحث في العلاقة بين نقص الحديد وكل من الذكاء وسلوك الأطفال، حيث أجريت الدراسة على 60 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 10 سنوات في دولة مصر العربية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي حيث وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نقص الحديد له تأثير مباشر على درجة ذكاء، الأطفال وسلوكهم الاجتماعي، إذ وجدت المقاييس أن عنصر الحديد أقل بكثير لدى الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية، مقارنة بنظرائهم الأصحاء سواء كان نقص الحديد مصحوب أو غير مصحوب بأعراض الأنيميا، وأن مستوى الذكاء لدى الذين يعانون من سوء التغذية ونقص عنصر الحديد أو ضعيف. أولاً: أوجه الاتفاق والاختلاف اتفقت الدراسة الحالية في الهدف مع دراسة عفاف صبحي (2004) ومع دراسة مرياح الزهراء (2012) واختلفت الدراسة الحالية في الهدف مع دراسة عبد العزيز (1998)، ودراسة الملحم إسماعيل (2001) ودراسة بن إبراهيم السد حان (2000). اتفقت الدراسة الحالية في المنهج مع دراسة عفاف صبحي (2004) ودراسة مرياح الزهراء (2012) ودراسة عبد العزيز (1998)، ودراسة الملحم إسماعيل (2001) ودراسة بن إبراهيم السد حان (2000) حيث استخدمت المنهج الوصفي التحليلي. الاتفاق والاختلاف: اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة مرياح الزهراء (2012) حيث استخدمت الدراسات الاستبانة كأداة رئيسه في البحث واختلفت مع دراسة عبد العزيز (1998)، ودراسة الملحم إسماعيل (2001) ودراسة بن إبراهيم السد حان (2000) ودراسة عفاف صبحي (2004) حيث استخدمت المقياس كأداة رئيسة في البحث. اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة حيث تمثلت العينة في المصابين بسوء التغذية واختلفت الدراسة الحالية من حيث حجم العينة حيث كانت عينة دراسة عبد العزيز 1998 (60) طفلاً من المصابين بسوء التغذية وعينة دراسة بن إبراهيم السد حان 2000 (1200) تلميذاً وعينة دراسة عفاف صبحي 2004(2050). ثانياَ: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تركزت أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة فيما يأتي: ـ ساعدت في تحديد مشكلة الدراسة، وأهميتها وأهدافها بشكل واضح. ـ أفادت في تدعيم الإطار النظري، وإثرائه. ـ تحديد الفجوة الدراسية بشكل واضح.

Summarized by © lakhasly.com