

فقدان الوزن غير المقصود

ما هي الأسئلة التي يجب أن أ طرحها أنا وعائلتي؟

هل أشعر بأنّ ملابسي اتّسعت؟

هل أشعر بأنّ وزني نقص؟

هل أشعر بالتعب ونقص في الشهية وأستيقظ من النوم بالعرق؟

هل لدي مشاكل في البلع مثل السعال عند تناول الطعام أو الاختناق؟

هل أعاني من ألم في المعدة أو الغثيان أو الإمساك؟

هل أحصل بسهولة على طعام صحي؟

كيف هو مزاجي وهل أشعر بالاكتئاب؟

هل جميع أمراض المزمنة التي أعاني منها مُسيطر عليها وتُعالج؟

ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

زِن نفسك كل أسبوع أو نحو ذلك في المنزل لمتابعة ما إن كنت تشعر بنقص في وزنك أم لا

أعد سجل تسجل فيه وزنك من حين لآخر وشاركه مع طبيبك

تأكد من إمكانية حصولك على الطعام وتناول ثلاث وجبات في اليوم

فكر في استخدام خدمات توصيل الطعام والبقالة في منطقتك

اسأل طبيبك فيما إن كنت تحتاج إلى زيارة اختصاصي تغذية أو اختصاصي اجتماعي والليذان قد يساعدانك في مشاكل نقصان الوزن والدعم المالي

زر طبيب الأسنان إن كنت تعاني من مشاكل في الأسنان أو اللثة

راجع أدويةك التي تتناولها مع طبيبك

يرجى الرجوع إلى أقسام التغذية والأدوية للمزيد من التفاصيل

ماذا يعني فقدان الوزن غير المقصود؟

يعني نقصان الوزن غير المتعمد

يرغب بعض الأشخاص إنقاص أوزانهم عن قصد من خلال ممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي على سبيل المثال

أما غيرهم فقد ينقص وزنهم من غير تخطيط

وقد تكون هذه علامة مرض أو اضطراب ينبغي عليك تحديد ما هو

قد يعاني كبار السن ممن تزيد أعمارهم عن 65 من هذا النوع من نقصان الوزن

وقد يكون نقصان الوزن التدريجي دلالة على حدوث مشاكل طبية خطيرة

ما مقدار نقصان الوزن لاعتباره نقصان غير الطبيعي؟

نقصان نحو 5% أو أكثر من إجمالي الوزن خلال 3 أشهر هو أمر غير طبيعي

ينبغي على طبيبك أن يبحث وراء السبب الكامن لحدوث ذلك

على سبيل المثال إذا كان وزنك 65 كيلوجرام ونقص منه نحو 3 كيلوجرام أو أكثر في 3 أشهر فهذا الأمر غير طبيعي

نقصان الوزن غير المقصود هو إنقاص من الوزن لم تتعمد إنقاصه وقد يحدث هذا من مشاكل طبية خطيرة تحتاج إلى كشفها

نقصان 5% من الوزن أو أكثر في 3 أشهر غير طبيعي

لماذا يُعد نقصان الوزن لدى كبار السن ضارًا بالصحة؟

يقلل نقصان الوزن غير المقصود البقاء على قيد الحياة ويزيد من خطر الوفاة وقد يضعف من الوظائف لأداء ما تود فعله بسبب شعورك بالضعف ويمكن أن يتسبب ببقائك في المستشفى لمدد أطول ويصعب على إثره إعادة تأهيلك ويزيد من خطر السقوط والإصابات الخطيرة الناجمة عنه كما يزيد من خطر حاجتك إلى البقاء في دار رعاية المسنين

ما أسباب نقصان الوزن غير المقصود؟

فيما يلي فئات عامة وأمثلة على الأسباب:

- مشاكل في المعدة والأمعاء: قرحة المعدة أو أمراض التهاب الأمعاء
- مشاكل البلع: مشاكل الأسنان واللثة الشائعة مع التقدم في العمر، ومن الأمثلة عضلات الحنجرة والمريء أي الأنبوب بين الفم والمعدة
- مشاكل الصحة العقلية: الاكتئاب واضطرابات الأكل
- السرطان: تسبب جميع أنواع السرطان نقصان في الوزن
- مشاكل الهرمونات: تعد الغدة الدرقية والغدة الكظرية من أهم العوامل التي تنظم الوزن، والسكري أيضًا مرض شائع قد يسبب نقصان في الوزن
- العدوى: يمكن أن تتسبب العدوى المزمنة في نقصان الوزن، ومن الأمثلة على ذلك فيروس نقص المناعة البشرية و التهاب بفيروسات الكبد والسل
- الأمراض المزمنة: قصور القلب وأمراض الرئة وأمراض الكلى
- مشاكل الجهاز العصبي: الجلطة الدماغية ومشاكل الإدراك مثل الخرف والباركنسون
- مشاكل اجتماعية: صعوبة في الحصول على الطعام والمشاكل المالية والعزلة الاجتماعية
- آثار الأدوية الجانبية: اطلع على التفاصيل أدناه

يؤد نقصان الوزن غير المقصود إلى زيادة خطر السقوط والبقاء في المستشفى أكثر والشعور بالتعب والوفاة

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى نقصان في الوزن والذي ينبغي على طبيبك معرفة السبب وراء ذلك

هل تسبب بعض الأدوية نقصان الوزن غير المقصود؟

نعم، الآثار الجانبية غير المرغوب فيها من بعض الأدوية قد تسبب ذلك

استشر طبيبك دائمًا قبل تناول أي علاج أو التوقف عن تناوله

لا يصاب كل من يتناول الأدوية بنقصان في الوزن

من الأمثلة على الأدوية والمواد التي قد تنقص الوزن:

الكحول

التبغ

الأدوية المضادة للصرع

الأدوية المضادة للسكري

أدوية الغدة الدرقية

مضادات الالتهاب الستيرويدية مثل اليبوبروفين

علاجات السرطان أي العلاج الكيميائي

أدوية علاج الخرف

مدرات البول وأدوية القلب

لماذا تتسبب الأمراض في نقصان الوزن؟

تتعدد الطرق التي يتفاعل بها الجسم مع أسباب نقصان الوزن المذكورة أعلاه
اتباع نظام غذائي سيئ من الطرائق الواضحة أي عدم تناول ما يكفي أو تناول أطعمة ذات
سعات حرارية منخفضة، قد تحدث بسبب مشاكل مالية أو عزلة اجتماعية
فقدان الشهية طريق آخر لنقصان الوزن، تسبب بعض الأمراض ضعف الشهية والاحساس
بالشبع في بداية تناول الوجبة والشبع المبكر
من المهم الانتباه إلى فقدان وضمور العضلات لدى كبار السن، تسبب بعض الأمراض انخفاض
حجم العضلات، والذي قد يُضعف الوظائف والقدرة على فعل ما اعتدت فعله
يسبب الالتهاب نقصان في الوزن، وتسبب بعض الأمراض التهابات في الجسم وفي جهاز
المناعة الذي يؤدي إلى تفاقم نقصان الوزن

هناك أدوية تؤثر تأثير جانبي بنقصان الوزن. راجع أدويةك مع طبيبك دائماً

تتعدد أسباب الأمراض التي تجعل الجسم يُنقص الوزن. من الأمثلة على ذلك فقدان الشهية
وضمور العضلات والالتهابات المزمنة

هل تسبب الشيخوخة الطبيعية أيضاً نقصان الوزن؟

نعم، تؤثر الشيخوخة الطبيعية على الوزن وكيفية تعامل الجسم مع الطعام
يشمل هذا القسم على نقصان الوزن غير المقصود الذي ينبغي الالتفات إليه ومعالجته
من التغيرات الطبيعية التي تحدث مع تقدم العمر وتسبب بإنقاص الوزن هي:
قلة حاستي التذوق والشم

إفراغ المعدة للطعام ببطء

الشعور بالشبع بسرعة عند تناول الطعام أي الشبع المبكر

قلة اللعاب ومشاكل الأسنان

ما الوزن المثالي لوزني؟

أسهل الطرائق لمعرفة ما إن كان الوزن طبيعيًا أم لا هي من خلال مؤشر كتلة الجسم

فهو يحسب طولك ووزنك

يكون مؤشر كتلة الجسم الطبيعي للبالغين أقل من 65 عام ما بين 18 إلى 25

وهناك دراسات أظهرت أن زيادة الوزن القليلة لدى البالغين فوق 65 عام مقبولة

كلما تقدمنا في العمر، يصبح من المقلق نقصان الوزن أكثر من زيادته القليلة

تختلف النطاقات ولكن يتراوح مؤشر كتلة الجسم الطبيعي بين 22 إلى 30 بشكل عام بالنسبة لكبار السن

اطلب من طبيبك حساب مؤشر كتلة جسمك لمعرفة ما إن كنت تتمتع بوزن صحي

وتذكر أن زيادة الوزن أو السمنة لها نتائج صحية سيئة

توجد طرائق أخرى إلى جانب حساب مؤشر كتلة الجسم لتقييم وزنك

يمكن أن تزيد الشيخوخة الطبيعية الوزن، وتتعامل أجسادنا مع تقدمنا في العمر مع الطعام تعاملًا مختلفًا

مؤشر كتلة الجسم يُعرفك وبسهولة إن كان وزنك طبيعيًا أم لا. من الأفضل في تقدمنا بالعمر زيادة الوزن القليل عوضًا عن نقصانه

كيف يمكنني معرفة نقصاني للوزن؟

إذا شعرت أن ملابسك تتسع أكثر، فقد تكون علامة على ذلك

العلامة الأخرى هي نقص في الطول

والطريقة المثالية للمعرفة بوضوح هي قياس الوزن من وقت لآخر

قد يصعب على بعض كبار السن قياس أوزانهم في منازلهم

اطلب من طبيبك قياس وزنك أثناء زيارتك له

كيف يخبرني طبيبي بنقصان وزني غير المقصود؟

هل يوجد فحص يجريه ليساعد على معرفة ذلك؟

بما أن أسباب نقصان الوزن تتعدد، فسيستغرق طبيبك وقتاً لمعرفة تاريخك المرضي الدقيق ومعلومات عنك

عادة ما يُجرى فحصاً جسدياً شاملاً للجسم والرأس والعنق والرئتين والقلب والبطن

وقد يحتاج إلى إجراء فحص الدم أو الأشعة لمعرفة سبب نقصان الوزن

وقد يحولك إن لزم الأمر إلى تقييم إضافي إلى اختصاصي تغذية أو اختصاصي اجتماعي أو طبيب الجهاز الهضمي

إن شعرت أن ملابسك أصبحت أوسع عليك فهذه علامة عامة على نقصان الوزن، ومن الأفضل أن تزن نفسك من وقت لآخر لتتأكد من ذلك

سيطرح طبيبك أسئلة عليك ويجري لك فحص جسدي دقيق لمعرفة السبب

هل يوجد علاج لنقصان الوزن غير المقصود؟

بما أن مسببات نقصان الوزن تتعدد، فإن العلاج الأساسي هو معالجة المسبب أولاً
أخط بقائمة الأسباب أعلاه والتي سيتطرق لها الطبيب لمحاولة التخفيف من نقصان الوزن
يمكن أن تساعد زيارة اختصاصي تغذية على معرفة طرائق زيادة السرعات الحرارية في
نظامك الغذائي

إن تسببت مشاكل الالتهاب والمناعة بنقصان في الوزن، ألا يمكنني الاكتفاء بتناول أدوية مضادات الالتهاب أو مكملات الهرمون؟

ينقص الجسم الوزن بطريقة معقدة عند المرض
على الرغم من شمولية الالتهاب والجهاز المناعي إلا أن الدراسات لم تظهر أدلة كافية أو فوائد
لتناول أدوية مضادات الالتهاب أو مكملات الهرمون
وكذلك يتشاركون في الآثار الجانبية
وبشكل عام، تعادل الأضرار عادة هذه الفوائد المحدودة
وأفضل الأدلة هو علاج مسبب نقصان الوزن
على سبيل المثال، إن كان بسبب مشاكل في البلع أو بسبب الاكتئاب، فعالج هذا السبب
أو إن كان بسبب سرطان أو مرض مزمن فنركز على علاجهم

يعتمد علاج نقصان الوزن غير المقصود على السبب، سيعالج طبيبك مسبب نقصانك للوزن
لم تظهر أدوية مضادات الالتهاب والهرمون فوائد جمة في استخدامها وقد تسبب الضرر

هل علي تناول المكملات لتساعدني في مسألة نقصان الوزن؟

يعتمد هذا على وجود نقصان في عنصر غذائي معين تحتاج أجسامنا إلى العديد من البروتينات والأملاح والفيتامينات ومع ذلك، إن كان النظام الغذائي متوازن يمكن الحصول على معظمهم منه استشر طبيبك دائماً قبل البدء بتناول المكملات يعد فيتامين ب 12 وفيتامين د من أكثر المكملات التي يحتاجها كبار السن كن حذر من الفيتامينات المتعددة فقد تتداخل مع ما تتناوله من فيتامينات أخرى تناول الفيتامينات عند حاجتك فقط واستشر طبيبك قبل ذلك يرجى الرجوع إلى قسم التغذية للمزيد من التفاصيل

هل تساعد منشطات الشهية في نقصان الوزن؟

بشكل عام، أوصت الدراسات على عدم أخذ المنشطات للشهية كعلاج والسبب وراء ذلك هو محدودية الأدلة عليها الأدلة الحالية أظهرت فوائد قليلة ولكن بآثار جانبية كثيرة استشر طبيبك قبل اتخاذ قرار بشأن المشهيات وعموماً، لا تساعد المشهيات كثيراً وقد تسبب الضرر أكثر من المنفعة

تناول الفيتامينات والمكملات عند حاجة جسمك لها، واستشر طبيبك عنها

أكثر ما ينقص عند كبار السن هما فيتامين ب 12 و د
لا تساعد منشطات الشهية عمومًا وقد تكون ضرر عليك

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.
2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Jensen GL, Cederholm T, Correia MITD, et al. GLIM Criteria for the Diagnosis of Malnutrition: A Consensus Report From the Global Clinical Nutrition Community. JPEN J Parenter Enteral Nutr 2019; 43:32.
5. Cereda E, Pedrolli C, Klersy C, et al. Nutritional status in older persons according to healthcare setting: A systematic review and meta-analysis of prevalence data using MNA®. Clin Nutr 2016; 35:1282.
6. Newman AB, Yanez D, Harris T, et al. Weight change in old age and its association with mortality. J Am Geriatr Soc 2001; 49:1309.
7. Lelli D, Calle A, Pérez LM, et al. Nutritional Status and Functional Outcomes in Older Adults Admitted to Geriatric Rehabilitations: The SAFARI Study. J Am Coll Nutr 2019; 38:441.
8. Rolland Y, Onder G, Morley JE, et al. Current and future pharmacologic treatment of sarcopenia. Clin Geriatr Med 2011; 27:423.
9. Ali S, Garcia JM. Sarcopenia, cachexia and aging: diagnosis, mechanisms and therapeutic options - a mini-review. Gerontology 2014; 60:294.
10. Milne AC, Avenell A, Potter J. Meta-analysis: protein and energy supplementation in older people. Ann Intern Med 2006; 144:37.
11. NIH State-of-the-Science Panel. National Institutes of Health State-of-the-science conference statement: multivitamin/mineral supplements and chronic disease prevention. Ann Intern Med 2006; 145:364.
12. Gaddey HL, Holder K. Unintentional weight loss in older adults. Am Fam Physician 2014; 89:718
13. Bosch X, Monclús E, Escoda O, et al. Unintentional weight loss: Clinical characteristics and outcomes in a prospective cohort of 2677 patients. PLoS One 2017; 12:e0175125.