

## ۵۸ کاهش وزن

برای بررسی کاهش وزن شدید در نوجوانان، به نمودار ۵۱ (صفحه ۱۳۹) مراجعه کنید. تغییر مختصر وزن به صورت موقت به خاطر تغییر در رژیم غذایی و یا میزان فعالیت یا ورزشی که انجام می دهید، امری طبیعی است. با وجود این، کاهش شدید و ناخواسته وزن، مخصوصاً اگر همراه با کاهش اشتها یا علایم دیگر باشد، ممکن است نشانه هشداردهنده برخی از سرطان ها یا عفونت هایی باشد که پیگیری پزشکی فوری برای آنها، ضروری است. اگر نگران هستید که وزنتان بیش از حد کم شده است و این اتفاق هیچ دلیلی خاصی هم ندارد، باید به پزشک خود مراجعه کنید.

### شروع

آیا وزن شما به مقدار کمی کاهش یافته است (کمتر از ۴ کیلوگرم طی ۱۰ هفته)؟

خیر

علت احتمالی: ممکن است غده تیروئید شما پرکار شده باشد (هیپرتیروییدی).

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک برای شما آزمایش خون درخواست خواهد کرد تا مقدار هورمون های تیروئید شما اندازه گیری شود. اگر تشخیص پرکاری تیروئید با این آزمایش تأیید شود، درمان شما با داروهای تیروئیدی یا ید رادیواکتیو انجام می شود که معمولاً به سرعت هم مؤثر واقع می شوند. گاهی لازم است جراحی انجام شود تا بخشی از غده تیروئید برداشته شود.

علت احتمالی: تغییرات مختصر وزن، طبیعی است. بعید است که کاهش وزن شما نگران کننده باشد، مگر آن که وزن بدن شما، کمتر از وزن مطلوب برای قدتان باشد به مبحث «ارزیابی وزن» صفحه ۲۹ مراجعه کنید).

اقدامات لازم: مقدار بیشتری غذا بخورید. در صورتی که همچنان وزنتان در حال کم شدن است یا به مقداری کمتر از حد مطلوب برای قدتان رسیده است، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا هیچ یک از علایم زیر در را دارید؟

- عصبانیت و بی قراری دائمی
- عرق کردن زیاد
- بیرون زدن چشم ها
- لرزش دست ها

بله

خیر

آیا اشتهایتان مثل قبل خوب است؟

بله

خیر

### عفونت با ویروس ایدز

ویروس ایدز، ویروسی است که به تدریج و در عرض چند سال، سلول های دستگاه ایمنی را نابود می کند. در نتیجه بدن نمی تواند در برابر انواع عفونت و سرطان از خود محافظت کند. این حالت از دست رفتن ایمنی بدن، نشانگان نقص ایمنی اکتسابی یا ایدز نام دارد.

#### شیوه انتقال ویروس

ویروس ایدز در مایعات بدن از قبیل خون، منی، ترشحات مهبل و شیر وجود دارد. این ویروس بیش از همه از طریق آمیزش جنسی (بدون استفاده از کاندوم یا پوشش محافظ دیگر) منتقل می شود، اما افرادی که از مواد مخدر تزریقی یا سوزن های آلوده به صورت مشترک استفاده می کنند نیز در معرض خطر انتقال هستند. ویروس می تواند در طی بارداری، زایمان و دوران شیردهی از مادر آلوده به نوزاد وی منتقل شود.

#### علایم عفونت با ویروس ایدز

عفونت اولیه با این ویروس ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد یا صرفاً منجر به حالت ناخوشی کوتاه مدتی شبیه آنفلوآنزا شود. پس از عفونت اولیه، شخص مبتلا وارد دوره ۱-۵ ساله ای می شود که طی آن هیچ علامتی ندارد. علی رغم نبود علایم، ویروس می تواند در طی این دوران هم منتقل شود. به مرور و با ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن، بیماری هایی مثل عفونت های قارچی دهان و زگیل های ناحیه تناسلی بوجود می آیند. وقتی دستگاه ایمنی به شدت ضعیف شود، عفونت های جدی، انواع سرطان ها و بیماری های دستگاه عصبی رخ می دهند. بوجود آمدن وضعیت ها، نشان دهنده شروع بیماری ایدز است.

#### درمان و پیشگیری

درمان عفونت با ویروس ایدز شامل چندین داروی ضد ویروس است که سرعت و مقدار تکثیر ویروس را در بدن کم می کنند و پیشرفت به سمت ایجاد ایدز را به تأخیر می اندازند. اما این داروها نمی توانند، ویروس را کاملاً در بدن ریشه کن کنند. استفاده از کاندوم تنها روش مؤثر پیشگیری از انتقال ویروس در طی آمیزش جنسی است.

### در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: یکی از تشخیص های ممکن، دیابت شیرین است (به صفحه بعد مراجعه کنید). علت این بیماری، تولید ناکافی هورمون انسولین در بدن است که بدن برای تولید انرژی از قند و غذاهای دارای کربوهیدرات به این هورمون نیاز دارد.

اقدامات لازم: پزشک شما، آزمایش خون درخواست خواهد کرد تا مقدار قندخون شما اندازه گیری شود. اگر تشخیص دیابت با این آزمایش تأیید شود، شما به تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی نیاز خواهید داشت که پزشک شما را راهنمایی خواهد کرد. برای بسیاری از افراد، و همین اقدامات کافی است؛ با وجود این، برخی افراد لازم است از درمان دارویی استفاده کنند؛ درمان دارویی یا به صورت قرص یا به صورت تزریق انسولین (گاهی تا پایان عمر) است.

آیا تا به حال متوجه هیچ یک از علایم زیر در خودتان شده اید؟

- تشنگی بیش از حد
- دفع ادرار بیش از حد معمول
- تاری دید

بله

خیر

علت احتمالی: به احتمال زیاد کاهش وزن در این حالت به دلیل مصرف انرژی به مقداری بیش از آنچه از غذاهای شما به دست می آید، اتفاق می افتد.

اقدامات لازم: لازم است برای برقراری تعادل بین مقدار انرژی که مصرف و مقدار انرژی که دریافت می کنید، مقدار دریافت کالری خود را افزایش دهید (به مبحث «چگونه با روشی صحیح و سالم وزن خود را افزایش دهید» در صفحه بعد مراجعه کنید).

آیا بیشتر از قبل ورزش می کنید؟

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

ادامه در صفحه بعد

**مبارکت‌های چگونه با روشی صحیح و سالم کمتکه کهنه وزن خود را افزایش دهید.**

کم وزن بودن می تواند به همان اندازه اضافه وزن ، خطراتی برای سلامت به دنبال داشته باشد . اگر کمبود وزن دارید (به میحث «ارزیابی وزن» صفحه ۲۹مراجعه کنید)، مهم آن است که به صورتی معقول به وزن خود اضافه کنید تا به جای اضافه شدن چربی، وزن اضافه شده صرف ساختن استخوان و عضله شود. در حالت مطلوب، وزن شما باید به تدریج با خوردن رژیم غذایی متعادل و سالم، افزایش یابد (صفحه ۲۸) . چندین وعده غذای کم‌حجم اما مغذی در روز، منبع انرژی بهتری برای بدن شماست تا یک یا دو وعده غذای پر حجم. سعی کنید تا در بین وعده‌های روزانه، از غذاهای پرکالری و مغذی مثل انواع ساندویچ و موز استفاده کنید. مکمل های غذایی و انواع نوشیدنیهای تهیه شده از شیر هم مفید هستند، اما آنها را باید به رژیم غذایی طبیعی اضافه کرد و نه این که به جای غذا مصرف کرد. حتما به ورزش به صورت منظم ادامه دهید چون به شما کمک می کند که عضلات خود را پرورش دهید، قدرت بدنی خود را افزایش دهید و اشتهایتان را بهبود ببخشید . اگر زود خسته می شوید، به دفعات کوتاه‌مدت اما با تعداد بیشتر ورزش کنید تا برای خودتان خستگی بیش از حد ایجاد نکنید.

**علت احتمالی:** گاهی افسردگی می تواند موجب کاهش قابل توجه اشتها شود که همین موضوع، برای ایجاد کاهش وزن کافی است.

به نمودار ۷۲ افسردگی (صفحه ۱۷۰) مراجعه کنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به هیچ تشخیصی برسید به پزشک خود مراجعه کنید.

**در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.**

**علل احتمالی:** احتمال دارد که نوعی بیماری دستگاه گوارش، عامل کاهش وزن باشد. احتمال التهاب روده ها یا زخم شدن آنها وجود دارد. اگر سن شما بیشتر از ۴۰ سال باشد، سرطان روده بزرگ هم جزو تشخیص های احتمالی است.

**اقدامات لازم:** پزشکتان احتمالاً انواع مختلفی از آزمایش های تشخیصی را درخواست خواهد کرد، از جمله آزمایش خون، چند نوبت آزمایش مدفوع و انجام کولونوسکوپی (صفحه ۲۲۲).

**در عرض ۲۴ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.**

**علت احتمالی:** مواردی مانند عفونت های مزمن از قبیل سل، بیماری های مرتبط با ایدز (به میحث «عفونت با ویروس ایدز» در صفحه قبل مراجعه کنید) یا نواح خاصی از سرطان‌ها، در این حالت مطرح هستند.

**اقدامات لازم:** پزشک چند آزمایش خون، احتمالاً چند آزمایش خلط ، عکسبرداری از قفسه سینه (صفحه ۳۸) و برخی آزمایش های دیگر را درخواست خواهد کرد. ممکن است بعد از مشخص شدن نتیجه آزمایش‌ها، او شما را برای درمان به پزشک متخصص ارجاع دهد.

ادامه از صفحه قبل

**آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟**

- دوره های مکرر اسهال و یا یبوست
- درد عود کننده شکم
- وجود خون در مدفوع

**خیر**

**آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟**

- عرق کردن فراوان طی شب
- بالا رفتن مکرر دمای بدن
- احساس کسالت و ناخوشی
- خلط خونی

**خیر**

**آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟**

- مشکل در تمرکز یا تصمیم گیری
- مشکل در خواب
- احساس غمگینی
- از دست دادن میل جنسی

**خیر**

**بله**

**دیابت شیرین**

در مبتلایان به بیماری دیابت شیرین، سلول‌های بدن نمی توانند به مقدار کافی از قند خون، که نام آن گلوکز و منبع اصلی انرژی بدن است، استفاده کنند. این مشکل ناشی از کمبود هورمون انسولین است که به صورت طبیعی، در لوزالمعده تولید می شود. اگر انسولین کافی نباشد، گلوکز در خون و ادرار جمع می‌شود و مقدار آن بالا می‌رود. در این حالت، سلولها مجبور می‌شوند به جای گلوکز، از چربی به عنوان منبع انرژی استفاده کنند که این کار، باعث ساخته شدن مواد و فرآورده‌های سمی در بدن می‌شود. این تغییرات شیمیایی در بدن بیمار دیابتی علایم دیابت را به وجود می آورد؛ تشنگی، ادرار بیش از حد و کاهش وزن. دیابت شیرین، از هر ۱۰۰ نفر، ۳ نفر را مبتلا می‌کند؛ دیابت یک بیماری مادام‌العمر است .

دو نوع اصلی از دیابت وجود دارد: نوع ۱ و نوع ۲. در دیابت نوع ۱، لوزالمعده انسولین بسیار کمی تولید می‌کند یا اصلاً انسولین تولید نمی کند. این نوع دیابت معمولاً به صورت ناگهانی در دوران کودکی و نوجوانی آغاز و موجب کاهش وزن قابل توجه می شود. در دیابت نوع ۲، لوزالمعده همچنان انسولین تولید می‌کند اما سلول‌های بدن نسبت به انسولین، مقاوم هستند و به آن پاسخ نمی‌دهند. دیابت نوع ۲، برابر شایعتر از دیابت نوع ۱ است. دیابت نوع ۲ اکثراً پس از سن ۴۰ سالگی و به ویژه در افراد دارای اضافه وزن به وجود می آید. دیابت نوع ۲ به تدریج ایجاد می شود و ممکن است علایم بیماری، سال‌ها تشخیص داده نشود.



**رژیم غذایی سالم**

در صورت ابتلا به دیابت، رژیم غذایی شما باید دارای کربوهیدرات های با مولکول درشت مثل ماکارونی و رشته فرنگی، برنج، غلات و نان به میزان زیاد و چربی به میزان کم باشد.

بالا بودن قند خون برای مدت زمان طولانی، باعث آسیب به رگ‌های خونی در سراسر بدن می‌شود که نتیجه آن، ایجاد مشکل در چشم، کلیه، قلب و دستگاه عصبی است. هدف از درمان این است که مقدار قندخون، تا حد ممکن در حد طبیعی نگه داشته شود تا شروع عوارض شدید، به تاخیر بیفتد.

درمان دیابت لازم است که هر فرد مبتلا به دیابت از رژیم غذایی دارای کربوهیدرات های با مولکول درشت از قبیل نان، ماکارونی و رشته‌فرنگی و حبوبات به مقدار فراوان و چربی به مقدار کم (به ویژه چربی حیوانی کم) استفاده کند. ورزش و فعالیت بدنی، از دیگر جنبه‌های مهم درمان هستند. علاوه بر این اقدامات، لازم است در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، درمان مادام‌العمر با تزریق انسولین صورت گیرد تا کمبود این هورمون، برطرف شود. معمولاً تزریق انسولین، چند بار در روز و توسط خود فرد انجام می‌شود و باید مقدار دارو را به دقت با میزان غذایی که مصرف می شود هماهنگ کرد. چک کردن منظم مقدار قندخون ضروری است تا از مؤثر بودن درمان، اطمینان حاصل شود. شاید افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، بتوانند با ورزش کردن و رژیم غذایی مناسب، بیماری خود را کنترل کنند اما بیشتر افراد لازم است از داروهای خوراکی هم استفاده کنند و برخی ممکن است به تزریق انسولین نیاز پیدا کنند. افراد مبتلا به دیابت باید هر چند ماه یکبار به پزشک خود مراجعه کنند تا پزشک بتواند کنترل شدن قند خون را ارزیابی کند و عوارض را در همان مراحل اولیه شناسایی و درمان کند.