

طبيبة تغذية تنصح بتناول الطعام عند الإصابة بكورونا رغم فقدان الشهية



عادةً ما يشتكي المصابون بكورونا ومن ضمنهم المرضى بمتحور "أوميكرون" من فقدان الشهية وعدم الرغبة في تناول الطعام.

وتشير الدكتورة يلينا إيغناتيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، في حديث ، إلى أنه في حالة جميع الأمراض المعدية التي يرافقها ارتفاع درجة حرارة الجسم، يمكن أن يفقد المريض الشهية. أي أن فقدان الشهية في حالة "كوفيد-19" و"متحور" "أوميكرون"، ليس بسبب خصائص معينة للفيروس أو لمتحور "أوميكرون"، بل بسبب الحالة العامة للجسم.

وتقول، "إذا كانت هناك عدوى ترافقها جميع الأعراض من ارتفاع درجة الحرارة وتسمم الجسم وآلام وتلف الأعضاء، فطبعاً لن تكون هناك شهية أبداً، لأن الجسم منشغل في مكافحة العدوى".

وتضيف، ولكن في نفس الوقت، لمكافحة المرض لابد من طاقة كافية .

وتقول، "الالتهاب- حالة صعبة للجسم، لعلاجها يجب إنفاق طاقة هائلة والكثير من العناصر الغذائية المختلفة، لأنه بعكسه لن يتمكن الجسم من التغلب على العدوى".

ووفقا لها، يجب على المريض في الفترات التي يشعر فيها ببعض التحسن، تناول أطعمة خفيفة حتى في حالة فقدان الشهية.

وتقول، "يمكن تناول كميات صغيرة من مرق اللحم ومنتجات الألبان سهلة الهضم وبيض الدجاج وغيرها من المواد المغذية الخفيفة".

وتضيف، ويحتاج الجسم الذي يكافح العدوى لكمية كبيرة من الماء. لأن تناول الماء بكميات كبيرة يساعد على طرد السموم وتخفيض حرارة الجسم.

ولكن إذا رافقت فقدان الشهية أعراض أخرى مثل فقدان الوزن ومرارة في الفم وألم في البطن فقد لا تكون مرتبطة بالعدوى الفيروسية، بل بأمراض الجهاز العصبي أو الهضمي.