

تصنيف الأغذية حسب دورها (استعمالها) في الجسم: تؤمن احتياجات العضوية بالأغذية و حسب دورها في الجسم تصنف كما يلي:

1. أغذية البناء والنمو: وتستهلك في البناء والنمو والصيانة وهي البروتينات بالدرجة الأولى والماء والأملاح المعدنية.
2. أغذية الطاقة: وتستهلك في الحصول على الطاقة اللازمة لنشاط الجسم وهي الغلوسيدات (السكريات) بالدرجة الأولى والدم والبروتينات.
3. أغذية وظيفية وفنائية: وتمثل في الماء والأملاح المعدنية والفيتامينات.

تعريف الراتب الغذائي: هو كمية الأغذية اللازمة لتلبية حاجيات جسم شخص ما خلال مدة 24 ساعة. يجب أن يكون الراتب الغذائي نظيفاً، كاملاً و متنوعاً متوازناً من حيث تناسب مكوناته: +التناسب بين الأغذية العضوية الثلاثة. +التناسب بين البروتين النباتي والحيواني. تختلف الرواتب الغذائية حسب النشاط، العمر، الجنس، حالة الجسم والظروف المناخية (خاصة درجة الحرارة).

ج- أنواع الرواتب الغذائية: الرواتب الغذائية الأساسية هي:

1. راتب النمو: راتب مخصص للطفل والمراهق وهو غني بأغذية البناء والنمو (البروتينات).
2. راتب الصيانة: راتب مخصص لإنسان بالغ ذو نشاط بسيط.
3. راتب العمل (النشاط): راتب مخصص لشخص ذو نشاط عضلي كثيف (يعمل).
4. راتب الإنتاج: راتب مخصص للمرأة الحامل أو المرضع.

### التوازن الغذائي: إن اختلال التوازن الغذائي بالزيادة أو النقصان تترتب عنه أمراض خطيرة تعرف بأمراض سوء التغذية ويمكن تقسيمها إلى:

1. أمراض الإفراط في التغذية: إن تناول كميات زائدة عن الحاجة يؤدي إلى تراكمها وتخزينها في الجسم فتتولد السممة التي تنجر عنها أمراض خطيرة.
2. أمراض التفريط في التغذية: إن النقص في تناول الغذاء بالكمية والنوعية المطلوبة يؤدي إلى ضعف الجسم ونحافته وتشوّهه وهو ما يعرف بالهزال. كما يسبب نقص أحد العناصر الغذائية (سكريات - بروتينات - دهون - ماء - ملح معدني أو فيتامين ..) من التغذية في تولد أمراض مثل تسوس الأسنان و لين العظام ....

### 1 - الأسباب العامة لسوء التغذية :

- انخفاض المستوى الاقتصادي (الفقر) و عدم حصول الفرد على ما يكفي من العناصر الغذائية الضرورية
- الجهل و عدم الوعي و الأمية
- انتشار العادات الغذائية غير الصحيحة
- التلوث الغذائي و علاقته بالأمراض .
- بالنسبة للأطفال: تراجع الرضاعة الطبيعية و الطعام المبكر .

### 2 - الأسباب الفسيولوجية لسوء التغذية : يؤدي اضطراب أي من هذه العمليات إلى سوء التغذية :

- سلامة عمليتي الهضم و الامتصاص .
- سلامة عمليه نقل المواد الغذائية الناتجة عن الهضم و الامتصاص إلى الأنسجة و الخلايا
- سلامة مد الخلية بالأوكسجين و الماء
- سلامة نقل المواد الضارة خارج الخلية للتخلص منها خارج الجسم

3. أهمية التوازن الغذائي: لكي يحافظ الجسم على حالته الوظيفية وصحته ونموه الجيد يجب دائماً احترام التوازن بين احتياجات الجسم و راتبه الغذائي أو ما يعرف بالتغذية الصحية ( المتوازنة ) و ذلك بإتباع قواعد صحية:

**أهمية الأسنان في عملية هضم الأغذية حيث:** 1 - تعمل على تفتيت و سحق الأغذية أثناء المضغ . 2 - تسهل تأثير العصارات الهاضمة عليها . 3- كما أن الأسنان عنصر من عناصر الجمال . فإذا كانت الأسنان غير سليمة أو ناقصة العدد كان المضغ ناقصاً وهذا يؤدي إلى اضطرابات هضمية إضافة إلى الآلام التي تسببها .

### مراحل نخر الأسنان:

#### 1- نخر المينا (الطبقة الخارجية

للسن): تحدث تشققات على مستوى هذه الطبقة.

#### 2- نخر العاج (الطبقة الداخلية

للسن): ينفذ التسوس إلى العاج فينتفخ ويصبح حساس للحرارة.

#### 3- النخر في الحجرة اللبية: يصبح

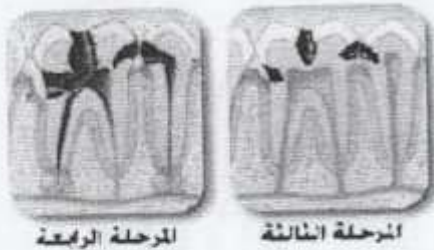
العصب في هذه الحالة مكشوفاً فيحصل شعور بالألم حقيقية

#### 4- الدرجة الرابعة من آفات النخر:

إذا تركنا السن في الحالة السابقة بدون معالجة فإن عصب السن المكشوف سيموت تلقائياً بعد فترة من الزمن، وبطبيعة الحال

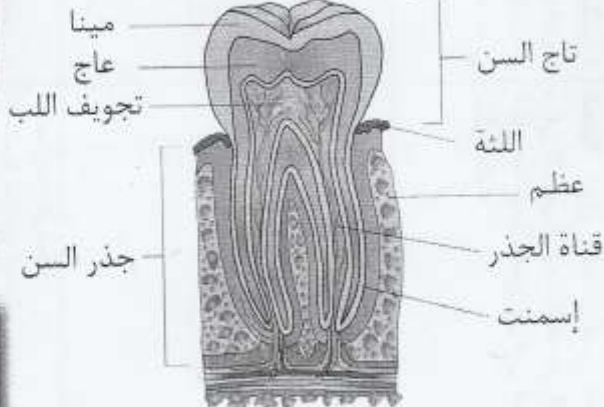
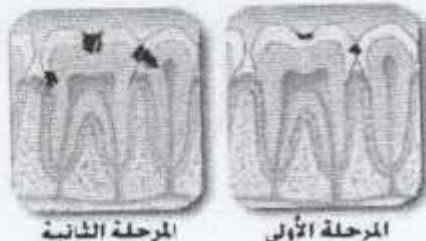
فإن الانتهاب يكون قد امتد إلى الأجزاء المحيطة بالسن.

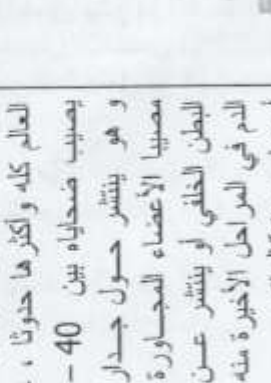
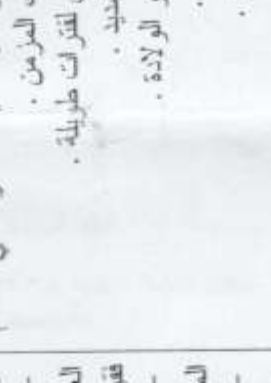
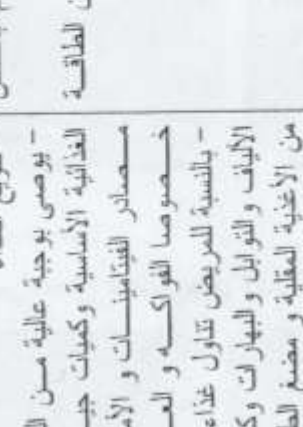
### تركيب السن



ومبرحة.

### مراحل تسوس الأسنان :

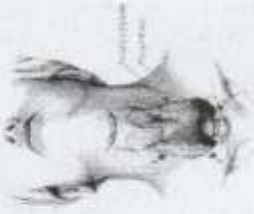
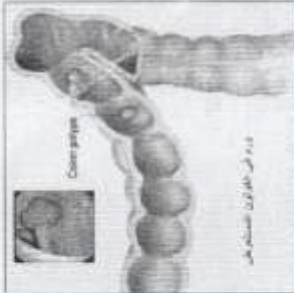
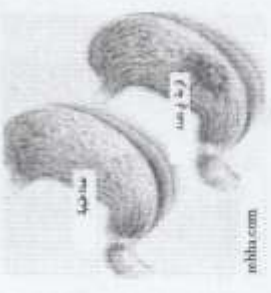


السلوكيات الغذائية الصحية للوقاية	أخطاره الصحية ( أعراضه )	أهم أسبابه	تعريف المرض	أمراض الجهاز الهضمي
<p>لم يعرف السبب المباشر لحدوثه حتى الآن ، ولكن الذي لا شك فيه أن سرطان المعدة من أمراض المدينة الحديثة ، وأن الاعتدال في الطعام و في كل شيء و الابتعاد عن التدخين ، يقي منه ومن جميع أمراض المعدة دون استثناء .</p>	<p>الأم مع فقد تام الشهية ونقص مستمر في الوزن وحدوث نزيف من أن لآخر .          - وفي حالة الإصابة المباشرة بسرطان المعدة فتختلف الأعراض :          عسر هضم متزايد ، وفقدان الشهية ،          وآلم مستمر ، وقيء ، ونزيف في فترات متعاقبة ، ونقص في الوزن</p>	<p>- قد تسببه قرحة تتحول إلى قرحة سرطانية ، أو قد يحدث كسرطان من البداية .</p>	<p>من أكثر أمراض السرطان شيوعاً في العالم كله وأكثرها حدوثاً ، غالباً ما يصيب ضحاياه بين 40 - 70 سنة و هو ينتشر حول جدار المعدة مصيباً الأعضاء المجاورة كجدار البطن الخلفي أو ينتشر عن طريق الدم في المراحل الأخيرة منه مصيباً أعضاء بعيدة كالرئتين</p>	<p><b>سرطان المعدة</b></p> 
<p>الاهتمام بالتغذية الصحية الغنية بالألياف ( الخضار و الفواكه ) لتجنب الإمساك المزمن .</p>	<p>الأعراض :          - نزيف شرجي وعادة ما يكون العرض الوحيد للمريض . وقد يسبب فقر الدم إذا كان مستمراً .          - حكة و آلم في منطقة الشرج .          المضاعفات :          - نزيف .          - عروة جلدية عند فتحة الشرج .</p>	<p>- عدم توفر كمية الألياف اللازمة في الطعام          - الإمساك المزمن .          - الجلوس لفترات طويلة .          - معال شديد .          - الحمل و الولادة .          - السمنة .          - التدخين .</p>	<p>اليواسير أكثر أمراض الشرج و المستقيم انتشاراً في العالم ..          واليوسير وهي عبارة عن أوردة متضخمة في المستقيم بمقدورها التسبب في حدوث نزف في المستقيم ، و قد تسبب آلاماً حاداً في المستقيم .</p>	<p><b>Hemorrhoids :</b></p> 
<p>- ممارسة الرياضة          - ضبط مواعيد الطعام .          - تنويع الغذاء          - يوصى بوجبة عالية من العناصر الغذائية الأساسية وكميات جيدة من مصادر فيتامينات و الأملاح و خصوصاً الفواكه و العصير .          - بالنسبة للمريض تناول غذاء فقير من الألياف والثوابل والبهارات وكذلك الحد من الأغذية المقلية و مضغ الطعام جيداً ، كما يجب تكرار الوجبات ( نحو 6 وجبات) والابتعاد عن الأغذية الباردة .</p>	<p>- يفقد الجسم العديد من (العناصر المعدنية) وكذلك يفقد الجسم بعض الأنسجة البروتينية .          - يفقد الجسم كميات من الطاقة المخزنة على شكل دهون</p>	<p>- في حالة تقدم العمر          - العادات غير الصحية خاصة عدم الحصول على كمية كافية من السوائل .          - عدم تنظيم مواعيد أكل الطعام .          - حالات التسبب عند تلوث الطعام          - الإفراط في تناول الدهون          - أكل الطعام الملوث .          - أكل الطعام في الشارع و في الأماكن الملوثة</p>	<p>يعرف الإسهال بأنه تكرار التخلص من براز سائل أو غير متماسك، وقد يكون الإسهال حاداً أو مزمنًا، ويلاحظ أن الإسهال يعتبر في بعض الحالات عرضاً من أعراض لأمراض عدة وليس مرضاً في حد ذاته .</p>	<p><b>الإسهال</b></p> 

<p>1- الألياف الغذائية: يجب ان يتناول الشخص الخضروات والفواكه الطازجة وكذلك الحبوب والحبوب التي تؤدي إلى زيادة الكتلة الغذائية في الأمعاء فتتكون بحدوث الإمعاء وتبشرها وتجعلها تتوتر فتشغل الحركة الإخراجية مما يؤدي إلى الحد من الإمساك ومشاكله.</p> <p>2- التمارين الرياضية: حيث تسرع نقل الفضلات عبر الجهاز الهضمي.</p> <p>3- تناول السوائل: ينصح باستهلاك كميات جيدة من الماء</p> <p>4- أسلوب روتيني جيد: التوجه نحو دورة المياه، حالما يشعر بالحاج الجسم على التبرز.</p>	<p>الإمساك المزمن لا يعود بحد ذاته إلى حدوث مشاكل صحية خطيرة. إلا أن عصر البطن قد يؤدي إلى حدوث مشاكل والأم في المستقبل</p> <p>- سبب في سرطان القولون وحصى وحصوات أي</p> <p>- وحصى وحصوات، فإن الشعور بعدم الراحة التي يصاحب حالة الإمساك المزمن، يوفر كل الأسباب اللازمة للبحث عن حلول له .</p>	<p>- الإمساك المزمن لا يعود بحد ذاته إلى حدوث مشاكل صحية خطيرة. إلا أن عصر البطن قد يؤدي إلى حدوث مشاكل والأم في المستقبل</p> <p>- سبب في سرطان القولون وحصى وحصوات أي</p> <p>- وحصى وحصوات، فإن الشعور بعدم الراحة التي يصاحب حالة الإمساك المزمن، يوفر كل الأسباب اللازمة للبحث عن حلول له .</p>	<p>لا يوجد تعريف محدد للإمساك، و الشكوى منه تعني واحدا من الأمور التالية :</p> <p>- قلة حدوث عملية إخراج الفضلات ( أقل من ثلاث مرات في الأسبوع في العادة )</p> <p>- خروج براز بكل قوة أو صغيرة أو ثقيلة، فضلات يصعب إخراجها، عصر البطن، خروج مصاحب بالألم - أو الشعور بعدم الإخلاء الكامل للفضلات بعد التبرز .</p>	<p><b>الإمساك</b></p> 
<p>- نظافة اليدين و قص الأظافر .</p> <p>- غسل اليدين</p> <p>- نظافة أماكن إعداد الطعام</p> <p>- شراء المواد الغذائية من المحلات التجارية ذات السمعة الجيدة التي تهتم بنظافة المحل وتخزين الغذاء بصورة جيدة كما عليه التأكد من سريان فترة الصلاحية، وتجنب العيوب الممرقة للتألفه أو التي عليها مظاهر الانتفاخ والمدا</p>	<p>- القيء ، الإسهال ، الغثيان ، المغص الحاد</p> <p>- قد ترتفع درجة الحرارة</p> <p>- و يزيد في التسمم الكميالي حكة ، ضيق حدة العين ، سرعة التنفس ، سرعة دقات القلب ، عرق ، صداع</p>	<p>- وضع الطعام في درجة حرارة مرتفعة 25-35م .</p> <p>- وجود نائل للمعوى .</p> <p>- ثلوث الأيدي أو الملابس أو أدوات الطهي</p> <p>- ترك الطعام مكشوف .</p>	<p>هو عدم جزئي للسنن عن طريق الأحماض التي تفرزها البكتيريا الموجودة في الفم</p>	<p><b>التسمم الغذائي</b></p> 
<p>- تناول مقايير كافية من البروتين .</p> <p>وكذا الفيتامينات ( A - B - C )</p> <p>- الحرص على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالطليب و مشتقاته ، الفوسفور ( الحبوب و اللحم )</p> <p>- الانتظام في مواعيد الأكل</p> <p>- للتأكل من تناول المواد السكرية ، وعند تناولها يفضل أن تكون مع الوجبة - تنظيف الأسنان</p>	<p>- فقدان الأسنان بالعلاجهما نتيجة الإصابة الشديدة</p> <p>- الراححة الكريهة للفم</p> <p>- عجز السن عن أداء وظيفته و هي قضم و طحن الطعام مما يؤدي إلى مسوء الهضم و بالكسالي حدوث التهابات معدية .</p> <p>- رائحة الفم الكريهة</p> <p>- تغير لمظهر الجمالي للورد</p>	<p>يعود إلى إصابة طبقة المينا بسبب الأحماض الناتجة عن تحول السكر في الفم عن طريق الميكروبات ، فينتج عن هذا ثقبات صغيرة تتحلل من خلالها الجراثيم و تبدأ بتحطيم الماچ و بتآكلي تسوس الأسنان .</p> <p>- عدم الانتظام في مواعيد الأكل و القضم المستمر</p> <p>- عدم تنظيف الأسنان</p>	<p>هو عدم جزئي للسنن عن طريق الأحماض التي تفرزها البكتيريا الموجودة في الفم</p>	<p><b>تسوس الأسنان</b></p> 

<p>- تجنب الأغذية الرطبة عن الحاجة</p> <p>- تناول أغذية متوازنة</p> <p>- تطيق الأمهات أن الصغرة للأطفال ليست عدوية للصحة بل بالمكن من ذلك بدرجة أكبر من كغيره</p> <p>- الأكثر من تناول الأطعمة لحيوية بالألياف كالخضروات و الفواكه .</p> <p>- التقليل من تناول الأغذية الدهنية و الحبوب و المشروبات الغازية .</p>	<p>كودي السمنة في خطر الإصابة</p> <p>يكثر من الأمر من كبار السن ،</p> <p>• فقدان الوعي ( السمنة القلبية )</p> <p>• فرط الكوليسترول و بعض أنواع السرطان ( الكولي ، البروستات )</p> <p>• داء السكري .</p> <p>توقف التنفس أثناء النوم</p> <p>- لضعف المناعة</p> <p>- ارتفاع كوليسترول الدم</p> <p>- ارتفاع ضغط الدم</p>	<p>- الإفراط في تناول الأطعمة الدنية بالدهن</p> <p>- لمرورية ( الدهون و الدهون )</p> <p>- الطوائف الدنية للدهن .</p> <p>- قلة النشاط الرياضي و الحركة عند المراهقين و الأطفال و بالتالي تكون كمية كبيرة من الطاقة على شكل دهون .</p>	<p>تربط بوجود كمية من الدهون لدى الجسم تزيد عن المعدل الطبيعي المرتبط بالنسب الجسدية و الطول .</p>	<p>السمنة</p> 
<p>- تجنب الأم تناولية متزايدة</p> <p>- التغذية الجيدة الوحيدة المتوازنة للطفل المدعمة بالكالسيوم و فيتامين ( D )</p> <p>- الألبان و البيض و غيرها .</p> <p>- التمرين المتكثف لإثبات العظام بسنن الشروق و قبل الغروب</p>	<p>- عدم تكفي النظام</p> <p>- تأخر بزوغ الأسنان و كالكالسيوم</p> <p>- ضعف البنية العظمية</p> <p>- تكتمل المفصل و احوال العظام</p>	<p>- نقص الفيتامين D و الكالسيوم في غذاء الطفل</p> <p>- عدم التمرين وإثبات العظام خاصة في الصباح للمراهق و قبل الغروب و التي تحتوي على الأئمة قوى للعظمية لازمة لتكون الفيتامين D في الجسم</p>	<p>مرض عظامي يصيب خاصة الأطفال من 4 - 12 أشهر بسبب نقص الفيتامين ( D ) لدى الحذاء و قلة التمرين لإثبات العظام بسبب لنسب العظام و العمران</p>	<p>الكساح - لين العظام</p> 
<p>- الاعتناء عن تناول الأرز الأبيض</p> <p>المعزز بكمية لطوة من الفيتامين B1</p> <p>- تناول حذاء بزر لا يمتد على مادة عدليه و احدى في الوضوح بل يكون اللحاء ، حطط بزر من الأوعية لسقطه</p>	<p>- إرضاق شديد</p> <p>- عدم اللجوء على السني لسقطات طويلة</p> <p>- صموده في القدم</p> <p>- قد يصاب السمنن ببعض الإصطفرات للقدم و العظمية</p> <p>- قد يصعب ذلك لهذا الاعتناء بطور الدم و بوزن القدم</p>	<p>- يتطور هذا المرض ح نسبة عند الأشخاص الذين تتعد نسبتهم حشمة على مستوى الأرز المعزز بكمية لطوة من الفيتامين B1</p> <p>- أما في الدول المتطورة فتمتد حشمة الأشخاص الذين يتناولون الكحول و ليس يتناول حشمة عر منتظمة</p>	<p>مرض ينتج عن نقص الفيتامين B1 و الذي يظهر في صورة إرضاق الشديد مع ضعف في عضلات الأرجل</p>	<p>البري - بري</p> <p>Beri Beri</p>
<p>- تناول أجدية متوازنة خاصة حشمة مطروسة : اللوز ، الأسماك ، الحبوب ، الحليب .</p>	<p>- ظهور أورام ( لسقطات ) في جميع أجزاء الجسم و بشكل واضح في الأرجل و الوجه</p> <p>- حبوب إسهال</p> <p>- تأخر أو بطء بسيط في معدل النمو</p> <p>- ضعف و صمود في العضلات</p>	<p>- لسبب لويس هو اللحاء المعزز للأطفال ، معصوب حذاء ، قهر من البروتين على عكس حطب الأرز ( حذاء كامل )</p> <p>- نقص في بعض العناصر الإئيمية لبعض في الفيتامين و بعض الأملاح المعدنية</p>	<p>مرض ينتج عن نقص الحديد في البروتينات و بعض العناصر الأخرى ( الفيتامين و الأملاح المعدنية ) و هو يصعب الأطفال من 2 - 3</p>	<p>الكي اشبوركور</p> <p>Kwashiorkor</p> 

<p><b>فقر الدم - الأنيميا</b></p>  <p>مدرسة 2007 www.health.net</p>	<p><b>الإسكربوط</b></p>  <p>فيتامين سي فيتامين سي فيتامين سي فيتامين سي</p>	<p><b>التحافة الشديدة</b></p> 
<p>فقر الدم الغذائي يكون نتيجة ضعف تكوين و إنتاج كريات الدم الحمراء ، بسبب نقص المواد الغذائية الأساسية لتكوين هذه الكريات مثل : الفيتامين ب 12 ، الفيتامين ج ، الحديد ، البروتين و الأملاح المعدنية . لو نتيجة الاضطرابات في امتصاص هذه المغذيات</p>	<p>يسمى أيضاً داء الحفر ، و هو مرض نادر المصادفة حالياً ، و ينتج عن نقص الفيتامين ( C ) يصيب خاصة لثة الأسنان .</p>	<p>هزال و ضعف عام في الجسم</p>
<p>- قلة تناول الأغذية التي تحتوي الحديد - سوء امتصاص الحديد بسبب عادة شرب الشاي بعد الطعام مباشرة أو أثناء الأكل و الذي يؤثر سلباً على امتصاص الحديد - الإصابة ببعض الطفيليات المعوية - زيادة المتطلبات من الحديد لتعويض دم الحيض المفقود ( بالنسبة للنقيات ) - فقر الدم المتكرر لأسباب مختلفة سواء من نزيف الأنف ، البوليسير ..</p>	<p>نقص في تناول الفيتامينات خاصة التي تحوي الفيتامين ( C ) .</p>	<p>- عدم تناول الطعام بالمقدار الكافي للفرد حسب العمر و الجنس و النشاط و الحالة الفسيولوجية للجسم ( حمل ، إرضاع ، صحة و مرض ، ... ) - فقدان الشهية . - اضطراب الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى التأثير على هضم و امتصاص الطعام</p>
<p>- نقص في الحيوية و النشاط و التعب لأدنى مجهود . - اصفرار و شحوب بالوجه و الأغشية المخاطية المبطة للعين و الشفتين . - سرعة ضربات القلب و ذلك في محاولة لإمداد الأوعية بالأوكسجين - تعويضاً لقلة الهيموجلوبين بكريات الدم الحمراء . - عدم القدرة على التركيز و قلة الاستيعاب الدراسي .</p>	<p>- نزيف في اللثة . - نزيف تحت السحقاق و بالتالي بسبب شلل في الطرفين السفليين . - تأخر التئام الجروح</p>	<p>- يقل الوزن عن المعدل الطبيعي ويكون معدل النقص في البدنية سريعاً ثم يقل تدريجياً . - في حالات التحافة الشديدة تصيب العيائن غائرتان و الجذ مجعد . - تحدث لويميا ( تورم ) نتيجة للزيادة النسبية في الماء في الجسم . - تأخر ظهور علامات البلوغ في الفتيات و نقصان الطمث ( الحيض ) عند السيدات</p>
<p>تغيير النمط الغذائي :- - الإقبال على الأغذية ذات النفع الغذائي و التي تحتوي الحديد كاللحم ، البيض ، الخضروات الورقية ، الحبوب - تناول الفواكه و عصائرنا خاصة التي تحتوي الفيتامين ( C ) مما يساعد على امتصاص الحديد . - عدم تناول القهوة أو الشاي حتى ثلاث ساعات بعد الطعام لتأثيرهما على امتصاص الحديد . - علاج الحالات المرضية التي تسبب فقدان الدم المتكرر كنزيف الأنف ، ...</p>	<p>- تناول أغذية تحتوي على الفيتامينات خاصة الفيتامين C</p>	<p>- زيادة الوعي الغذائي و متابعة وزن الأطفال في مراحل النمو لاكتشاف حالات التحافة مبكراً . - الاهتمام بزيادة كمية الطعام بما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة ومع المجهود . - الاكتشاف المبكر للأمراض التي قد تكون سبباً للتحافة . - العلاج : بعلاج الأسباب المرضية لولا التي تؤدي للتحافة . و في حالة عدم كفاية الطعام للفرد بزيادة كمية الطعام تدريجياً و ذلك بتناول وجبات صغيرة على فترات متعددة بحيث تكون هذه الوجبات سهلة الهضم</p>

<p>السلعة الدرقية</p> 	<p>سرطان القولون</p> 	<p>القرحة الهضمية</p> 
<p>مرض يتمثل في انتفاخ (تضخم) الغدة الدرقية ، بسبب نقص في عنصر اليود (ملح ) ، إذ تحاول تعويض النقص مما يؤدي إلى تضخمها و زيادة حجمها</p>	<p>هذا المرض نادر في المجتمعات و هو من بين أنواع السرطانات التي تصيب الأنبوب الهضمي ، تنتج عنه أورام على مستوى القولون</p>	<p>القرحة الهضمية عبارة عن ضياع في الطبقة المخاطية يمتد إلى الطبقة المخاطية العضلية في المعدة أو العفج</p>
<p>نقص (سوء) في التغذية (عناصر اليود)</p>	<p>عد تناول الألياف النباتية بسبب حالة من الإمساك و بالتالي فإن كثرة البراز و طبيعته مع عوامل غذائية أخرى غالباً ما تكون مسؤولة عن تغيرات نوعية الجراثيم في الأمعاء ، ويبدو أن المواد التي لها علاقة بحوث السرطان تنجم عن فعالية هذه الجراثيم غير الطبيعية إذ ما بقيت هذه المواد بتناس الأمعاء لمدة طويلة وبشكل مكثف ، وإلى هذا يعزى حدوث هذا المرض في البلاد المتحضرة .</p>	<p>يمكن أن تنتج عن شرب الخمر أو التدخين أو الإصابة بعدوى بكتيرية أو عند الصدمة الشديدة</p>
<p>يسبب تضخم الغدة الدرقية ضغطاً على الأعضاء المجاورة بالأخص القصبة الهوائية ، أما في حالة نقص اليود عند الأطفال يؤدي إلى القزم و هو مرض ينتج عنه تشوه خلقي حيث يتوقف النمو العقلي و البدني .</p>	<p>غالباً ما تكون الأعراض الأولية غامضة و غير مستقرة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الشعور بالمغص مع نقص وقلّة الشهية وأعراض فقر الدم</li> <li>- التعب والشحوب و الدوار والدوخة و خفقان القلب وتسرع التنفس</li> <li>- الشعور بالألم والحاجة إلى التغطوط مع عدم الشعور بالارتياح بعده .</li> </ul>	<p>الغثيان و القيئ و الألم في البطن</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم الارتياح</li> <li>- عسر الهضم و ربما يرافقه ذلك حموضة أو حرقة</li> </ul>
<p>تناول كميات كافية من اليود مع الطعام مثل ( ملح الطعام )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تناول الأغذية الغنية بالألياف للتخلص بسرعة من الفضلات و عدم الإصابة بالإمساك</li> <li>- الاعتدال في الطعام و في كل شيء و الابتعاد عن التدخين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاعتدال في الطعام و في كل شيء و الابتعاد عن التدخين و الكحول و المنبهات</li> <li>- أما المريض بالقرحة الهضمية فينصح بتناول الأطعمة التي لا تسبب له ألماً أو انزعاجاً بطنياً .</li> </ul>