

## با پرخوری عصبی چه کنیم؟

به گزارش خبرگزاری پانا: پرخوری عصبی، که معمولاً بولیمیا نامیده می شود، یک اختلال جدی و خطرناک در غذا خوردن می باشد. افراد مبتلا به این بیماری بطور مخفیانه مقدار زیادی غذا می خورند، و سپس از طریق روش های ناسالم تلاش می کنند تا آن را جبران نمایند.

پرخوری عصبی، که معمولاً بولیمیا نامیده می شود، یک اختلال جدی و خطرناک در غذا خوردن می باشد. افراد مبتلا به این بیماری بطور مخفیانه مقدار زیادی غذا می خورند، و سپس از طریق روش های ناسالم تلاش می کنند تا آن را جبران نمایند. بطور مثال، فرد مبتلا به بولیمیا خود را مجبور به استفراغ کرده، یا بیش از حد ورزش می کند. گاهی اوقات این افراد حتی بعد از یک میان وعده کوچک یا یک وعده ی غذایی معقول نیز اقدام به خالی کردن معده خود یا پاکسازی می نمایند. مبتلایان بولیمیا به دو گروه تقسیم می شوند: - پرخوری عصبی جبران شونده. این افراد بطور منظم خود را وادار به استفراغ و یا استفاده از مسهل، مدرها و یا تنقیه می کنند. - پرخوری عصبی بدون جبران. در این گروه بیماران از روش های دیگری برای جلوگیری از افزایش وزن مثل روزه گرفتن، رژیم خیلی محدود یا ورزش شدید استفاده می نمایند. با این حال، این رفتارها اغلب با هم تداخل پیدا می کنند، و تلاش برای رهایی از کالری اضافی، به جبران از طریق روش های ناسالم محدود می شود. اگر شما مبتلا به بولیمیا هستید، ممکن است به شدت درگیر وزن و ظاهر خود باشید و به شدت خود را مورد قضاوت و سرزنش قرار دهید. چون این بیماری به تصویر ذهنی که از خود دارید مربوط می شود ( نه فقط مواد غذایی مصرفی)، درمان آن می تواند مشکل باشد. اما درمان های موثر می تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید، از الگوهای سالم غذا خوردن پیروی کنید و عوارض جدی را جبران نمایید.

نشانه ها علائم و نشانه های پرخوری عصبی: - شدیداً درگیر شکل بدن، ظاهر و وزن خود بودن

- ترس از اضافه وزن داشتن

- احساس اینکه نمی توانید غذا خوردن خود را کنترل کنید

- ادامه دادن خوردن تا زمان درد یا ناراحتی

- خوردن غذای بیشتری در دوره ی پرخوری، نسبت به یک وعده ی غذایی عادی یا میان وعده

- خود را وادار به استفراغ یا ورزش بیش از حد کردن

- استفاده ی نامعقول از مسهل ها، مدرها و یا تنقیه کردن بعد از غذا

- استفاده از مکمل های غذایی یا محصولات گیاهی به منظور کاهش وزن

علتدلیل اصلی بولیمیا هنوز مشخص نیست. بسیاری از عوامل هستند که می توانند اختلالات غذا خوردن را بیشتر کنند. اما از لحاظ زیست شناسی، سلامت روانی، انتظارات اجتماعی و عوامل دیگر خطر ابتلاء را افزایش می دهند. عوامل خطر عواملی که ممکن است خطر ابتلاء به پرخوری را افزایش دهند شامل موارد زیر می شوند: - جنس مونث. دختران و زنان نسبت به پسران و مردان، بیشتر احتمال دارد که به بولیمیا مبتلا شوند. - سن. پرخوری عصبی معمولاً در اواخر نوجوانی یا اوایل دوران بلوغ شروع می شود. - زیست شناسی. افرادی که خانواده ی درجه یک آنها (خواهر، برادر، پدر و مادر) دچار اختلالات غذا خوردن می باشند، به دلیل ارتباط ژنتیکی بیشتر احتمال دارد تا آنها نیز به این بیماری مبتلا شوند. همچنین ممکن است کمبود سروتونین مغز نیز در این راستا نقش داشته باشد. - مسائل روانی و عاطفی. افراد مبتلا به اختلالات غذا خوردن ممکن است مشکلات روانی و عاطفی نیز داشته باشند، که به بدتر شدن این اختلالات کمک می کنند. این موارد عبارتند از اعتماد به نفس پایین، کمال گرایی، مشکل مدیریت خشم، افسردگی، اضطراب و وسواس. در بعضی موارد حوادث می تواند یک عامل وخیم کننده باشد. - فشار اجتماعی. فشار دوستان و آنچه مردم در رسانه ها می بینند ممکن است تمایل به لاغر بودن را مخصوصاً در زنان جوان زیاد کند. افرادی که در معرض دید عموم هستند مثل بازیگران، رقصدان ها و مدل ها بیشتر در معرض ابتلاء به اختلالات غذا خوردن می باشند. - فشار عملکرد در ورزش. اختلالات غذا خوردن در میان ورزشکاران، مثل

ژیمناست ها، دهنده ها و کشتی گیران رایج است. مربیان و والدین ندانسته ممکن است به اختلالات غذا خوردن با تشویق جوان به از دست دادن وزن، حفظ وزن کم و خوردن محدود به منظور عملکرد بهتر، کمک کنند.

عوارض پرخوری عصبی ممکن است عوارض متعدد جدی و حتی مرگ آور داشته باشد. عوارض احتمالی عبارتند از: کم شدن آب بدن، که می تواند به مشکلات بزرگ پزشکی مانند نارسایی کلیه منجر شود

- مشکلات قلبی، مانند نامنظم شدن ضربان قلب و نارسایی قلبی

- پوسیدگی دندان و بیماری لته

- قطع قاعدگی در زنان

- مشکلات دستگاه گوارش، و احتمالاً وابستگی به مسهل ها برای اجابت مزاج

- اضطراب و افسردگی

- اعتیاد به مواد مخدر و الکل

آمادگی برای ویزیت پزشکدر اینجا اطلاعات داده شده به شما کمک می کند تا برای جلسه معاینه خود آماده شوید، و اینکه

چه انتظاراتی می توانید از تیم پزشکی داشته باشید. چه کارهایی می توانید انجام دهید: علائم تان را یادداشت کنید، حتی

آنهایی که ممکن است به بولیمیا بی ربط باشد.

- یادداشت اطلاعات شخصی، از جمله هر گونه تنش یا تغییرات اخیر زندگی

- لیستی از تمام داروها، داروهای گیاهی، ویتامین ها یا مکمل هایی که مصرف میکنید، تهیه نمایید.

- در صورت امکان، از یکی از دوستان یا اعضای خانواده تان درخواست کنید تا همراه شما بیاید. وی می تواند به یادآوری

بهتر نکات کلیدی و ترسیم تصویر کامل تری از وضعیت زندگی تان، به شما کمک کند. سوال های خود را یادداشت کنید تا از

پزشک تان بپرسید، مثل: - به چه آزمایش هایی نیاز دارم؟ آیا این آزمایشات آماده سازی خاصی نیاز دارند؟

- چه درمان هایی وجود دارند، و شما کدام را پیشنهاد می کنید؟

- آیا جایگزینی برای داروهای تجویزی تان وجود دارد؟

- چگونه درمان بر وزن من تاثیر میگذارد؟

- آیا قاعدگی من دوباره شروع می شود؟

- آیا بروشوری وجود دارد تا به من کمک کند؟ چه وب سائیتی را پیشنهاد می کنید؟ اگر مطلبی را متوجه نشدید، حتماً مجدداً

آن را بپرسید. چه انتظاراتی می توانید از پزشک خود داشته باشید؟ پزشک شما به احتمال زیاد سوالاتی می پرسد تا پرخوری

عصبی را در شما تایید کند. این سوال ها از این قبیل هستند: - به چه مدت در مورد وزن خود نگران بودید؟

- آیا شما ورزش می کنید؟ معمولاً چه مواقعی؟

- آیا روش های دیگری برای کاهش وزن خود پیدا کردید؟

- آیا علائم فیزیکی نیز داشته اید؟

- آیا تا به حال به دلیل حس پر و سنگین بودن، استفراغ کرده اید؟

- آیا تا به حال از دارو برای کاهش وزن استفاده کرده اید؟

- آیا اغلب در مورد مواد غذایی فکر می کنید؟

- آیا تا به حال بصورت مخفیانه غذا خورده اید؟

- آیا تا به حال اعضای خانواده تان نشانه های اختلال غذا خوردن داشته اند، و یا به آن مبتلا بوده اند؟ پزشک سوالات

بیشتری طبق پاسخ هایتان، نشانه ها و نیاز از شما خواهد پرسید. چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟ اگر هر یک از علائم

بولیمیا را دارید، هر چه سریعتر به دنبال درمان پزشکی باشید. زیرا اگر بدون درمان رها شود، ممکن است بدتر شده و کل

زندگی تان را در بر گیرد. اگر به دنبال درمان هستید، در این راه به همسرتان، یک دوست و یا یک معلم اعتماد کنید. او

میتواند به شما کمک کند تا اولین گام درمان پرخوری عصبی را با موفقیت بردارید. کمک به یک دوست با علائم پرخوری

عصبی اگر فکر می کنید که دوست تان ممکن است نشانه های پرخوری عصبی را داشته باشد، در مورد نگرانی هایتان با او

صادقانه صحبت کنید. شما نمی توانید کسی را مجبور به شروع درمان کنید، اما می توانید با حمایت خود او را تشویق

نمایید. همچنین می توانید با پیدا کردن یک روانپزشک مجرب و تعیین یک وقت ملاقات با وی، به دوست تان کمک

کنید. از آنجایی که اکثر افراد مبتلا به بولیمیا دارای وزن نرمال یا حتی کمی اضافه وزن می باشند، ممکن است دیگران

مشکلی را در وی تشخیص ندهند. علائم هشدار دهنده ای که احتمال دارد خانواده یا دوستان از آن مطلع شوند عبارتند از: -

پیوسته نگران بودن در مورد چاقی

- داشتن یک تصویر بیش از حد منفی در مورد ظاهر خود

- بارها و بارها خوردن مقادیر زیادی از مواد غذایی در یک وعده، به ویژه غذاهای پرچرب و یا شیرین

- عدم تمایل به غذا خوردن در اماکن عمومی یا در مقابل دیگران

- سریعاً بعد از غذا یا در حین وعده ی غذایی حمام رفتن

- داشتن زخم یا پینه در بند انگشتان یا دست ها

- داشتن لثه ها و دندان های آسیب دیده آزمایش های تشخیصی زمانی که پزشکان احتمال ابتلاء به بولیمیا را در شما بدهند، معمولاً اقدامات زیر را انجام می دهند:- معاینه کامل فیزیکی

- آزمایش خون و ادرار

- ارزیابی بالینی، از جمله بحث در مورد عادات غذا خوردن و نگرش تان نسبت به مواد غذایی ممکن است پزشک تان برای بررسی موارد زیر درخواست عکس برداری با اشعه X کند: شکستگی استخوان، عفونت ریوی و یا مشکلات قلبی. و یا ممکن است برای آریتمی قلبی، نوار قلبی تجویز کند.

این آزمایش ها به تعیین بولیمیا یا دیگر اختلالات غذا خوردن مثل آنورکسیا (بی اشتهاهی عصبی) یا اختلال بیش از حد خوردن (عیاش وارانه)، کمک می کنند. معیار های تشخیصی برای پرخوری عصبی برای تایید بولیمیا، شما باید دارای این معیارهای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM) که توسط انجمن روانپزشکی امریکا منتشر شده، باشید:- شما بارها و بارها بصورت غیر طبیعی، مقادیر زیادی غذا بخورید و احساس کنید که غذا خوردن خود را نمی توانید کنترل کنید. با استفراغ کردن، ورزش شدید، روزه داری، سوء استفاده از مسهل ها، مدر ها، تنقیه یا داروهای دیگر کالری اضافی دریافتی را جبران نمایید. پرخوری و جبران آن به طرق ذکر شده، حداقل دو بار در هفته طی سه ماه انجام گیرد. شکل بدن و وزن شما بیش از حد اعتماد به نفس تان را تحت تاثیر قرار دهد. عدم ابتلاء به بی اشتهاهی عصبی (نوعی اختلال غذا خوردن با رژیم غذایی بسیار محدود) حتی در صورت نبود تمام این معیارها، ممکن است شما مبتلا به این اختلال باشید. از خود درمانی پرهیز کنید- اگر هر گونه از علائم را داشتید سریعاً به دنبال راه درست درمان بروید.

درمان دارویی اگرچه هنوز در مورد درمان های مکمل و جایگزین برای کاهش علائم پرخوری عصبی تحقیقاتی انجام نشده است، اما برخی از درمان ها، مانند آنهایی که در زیر ذکر شده، می تواند دستیابی به اهداف تعیین شده توسط شما و تیم پزشکی را تسهیل نماید. ماساژ درمانی می تواند به کاهش اضطراب ناشی از اختلال غذا خوردن، کمک کند. درمان های ذهنی-فیزیکی، مانند مدیتیشن، یوگا، بیوفیدبک و هیپنوتیزم می تواند آگاهی از نشانه های بدن تان را برای غذا خوردن و حس سیری افزایش دهد، همچنین حس آرامش را در شما تقویت نماید. اثر طب سوزنی بر اضطراب و افسردگی مورد مطالعه قرار گرفته است، اما موثر بودن آن در این مرحله هنوز به اثبات نرسیده است. خطر ناشی از داروهای گیاهی و مکمل های غذایی ممکن است مکمل های غذا و داروهای گیاهی سرکوب کننده اشتها یا کاهنده وزن، توسط بیماران مبتلا به اختلالات غذا خوردن بیش از حد مورد استفاده قرار گیرد. مکمل های کاهش وزن یا داروهای گیاهی می توانند عوارض جانبی جدی داشته باشند و به طور خطرناک با سایر داروها تداخل ایجاد کند. در صورت استفاده از مکمل های غذایی یا داروهای گیاهی، در مورد خطرات محتمل با پزشک تان صحبت کنید.

تغییر شیوه زندگی اگرچه به تنهایی قادر به درمان بولیمیا نمی باشید، ولی می توانید در طراحی برنامه درمانی تان نقش مهمی داشته باشید. علاوه بر درمان های حرفه ای، این راهنمایی های خود مراقبتی در برابر بولیمیا را نیز پیش بگیرید:- طرح درمان تان را به دقت اجرا کنید. جلسات درمانی را از دست ندهید، و رژیم غذایی تان را حتی اگر سخت باشد، به دقت اجرا نمایید. مواد غذایی مناسب دریافت کنید. از پزشک خود در مورد مکمل های مناسب مشورت بگیرید. اگر به خوبی غذا نمی خورید یا به کرات از روش های نامناسب پاکسازی و تخلیه معده خود استفاده می کنید، این احتمال وجود دارد که بدن شما تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نمی کند. در مورد بولیمیا اطلاعات کسب کنید. آگاهی درباره ی شرایط تان می تواند شما را توانمند و تشویق به ادامه درمان کند. در اجتماع باشید. از خانواده و دوستان تان که دوستدار سلامتی شما هستند، دوری نکنید. به یاد داشته باشید که آنها شما را از صمیم قلب دوست دارند و بیش از همه خواستار سلامت شما می باشند. با خود مهربان باشید. در مقابل تمایل به وزن کردن یا بررسی خود در برابر آینه، مقاومت کنید. این موارد باعث می شوند تا عادات ناسالم خود را ترک نمایید. محتاطانه ورزش کنید. در مورد فعالیت بدنی مناسب خود با تیم پزشکی صحبت کنید، مخصوصاً اگر به منظور جبران کالری اضافی دریافتی، بیش از حد ورزش می کنید. مقابله و پشتیبانی ممکن است مقابله با بولیمیا زمانی که در معرض پیام های گوناگون از طرف رسانه، جامعه و فرهنگ، مربیان، خانواده، و حتی دوستان و همسالان تان قرار می گیرید، سخت باشد. بنابراین چگونه می توانید با این بیماری مقابله کنید در حالی که تمام اطرافیان تان لاغری را به عنوان موفقیت می شناسند؟- به خودتان یادآوری کنید که باید همواره وزن متعادلی داشته باشید. در برابر وسوسه ی رژیم سخت گرفتن یا حذف وعده های غذایی مقابله کنید، زیرا می تواند شروع پرخوری بیش از حد باشد. از وب سایت های مرتبط با اختلالات خوردن دیدن نفرمایید. شرایط های سختی را که ممکن است شما را به سمت پرخوری سوق دهد شناسایی کنید و برای مقابله با آنها یک طرحی برنامه ریزی کنید. راه های مقابله با مشکلات عاطفی را بیاموزید. به دنبال نقش های مثبتی باشید که می توانند اعتماد به نفس شما را تقویت کنند. فعالیت و سرگرمی های لذت بخشی برای خود بیابید تا شما را از پرخوری عصبی منحرف کنند. با عدم سرزنش خود، تمرکز

بر موضوع های مثبت و تشویق کردن خود، اعتماد به نفس تان را افزایش دهید. دریافت خدمات‌آگر مبتلا به بولیمیا هستید، ممکن است شما یا خانواده تان برای تشویق، ایجاد امید و انگیزه و توصیه در جهت مقابله با بیماری، به دنبال گروه های اجتماعی حمایتی بروید. اعضای گروه به خوبی شما را درک می کنند زیرا این مسیر را طی کرده اند. از پزشک تان برای معرفی این گروه ها، مشورت بگیرید. توصیه های مقابله برای والدیناگر فرزندتان دچار بولیمیا می باشد، ممکن است بدین دلیل خود را سرزنش کنید. اما اختلالات خوردن دلایل بسیاری دارد، و بهتر است که زمان خود را برای کشف این دلایل هدر ندهید. در عوض، بر این موضوع تمرکز کنید که چگونه می توانید به کودک تان کمک کنید. در اینجا توصیه هایی برای حمایت از فرزندتان پیشنهاد می کنیم:- از کودک تان نیز درباره ی چگونگی کمک به او، مشورت بگیرید. به عنوان مثال، غذاهای وسوسه انگیز را خریداری نکنید. فعالیت های خانوادگی بعد از غذا ترتیب دهید تا نوجوان تان کمتر به دنبال پاکسازی و تخلیه معده خود برود. - گوش دهید. اجازه دهید تا کودک تان ابراز احساسات کند. - برنامه ی منظم غذا خوردن داشته باشید. خوردن در زمان های معین می تواند به کاهش پرخوری کمک کند. - نوجوان تان را از نگرانی هایتان مطلع نمایید، اما هرگز او را سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که اختلالات غذا خوردن می تواند کل خانواده را تحت تاثیر قرار دهد، و شما نیز باید از خود مراقبت کنید. اگر حس میکنید که به خوبی نمی توانید با بیماری نوجوان تان مقابله نمایید، حتماً از یک مشاور حرفه ای کمک بگیرید.

پیشگیریاگرچه هیچ راه مطمئنی برای جلوگیری از پرخوری عصبی وجود ندارد، شما می توانید فرد بیمار را قبل از وخیم تر شدن حالش به سمت رفتار سالم و درمان حرفه ای هدایت کنید. در اینجا برخی از این کمک ها ذکر شده است:- پرورش و تقویت تصویر یک بدن سالم در کودکان خود بدون توجه به اندازه یا شکل آن.

- با پزشک متخصص اطفال خود صحبت کنید. متخصصین می توانند نشانه های اولیه اختلال غذا خوردن را شناسایی کرده و از پیشرفت آن جلوگیری نمایند.

- اگر به نظر می رسد یکی از بستگان یا دوستان تان مشکل غذایی دارد که می تواند منجر به اختلال خوردن شود، از او حمایت کنید و در مورد اینکه چگونه می توانید به او کمک کنید، با وی صحبت نمایید.