



نشرة المراهقين ومقدمي الرعاية: ما هي اضطرابات الأكل؟

اضطرابات الأكل هي مشاكل تتعلق بالطريقة التي يأكل بها الناس. يمكن أن تضر صحة الشخص وعواطفه وعلاقاته. هناك عدة أنواع من اضطرابات الأكل. من المهم أن تعرف أن أي شخص يمكن أن يصاب باضطراب الأكل، بغض النظر عن جنسه أو عرقه أو ثقافته العرقية أو حالته الاجتماعية والاقتصادية.

فقدان الشهية

الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية:

- يأكلون القليل جداً من الطعام عن قصد. يمكن أن يؤدي هذا إلى انخفاض شديد في وزن الجسم، لكن في بعض الأحيان، في حالة فقدان الشهية غير النمطي، لا يؤدي فقدان الوزن إلى ذلك بسبب البدء بوزن مرتفع للجسم. لا يزال الأمر خطيراً ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات طبية خطيرة وحتى الموت.
- لديهم خوف شديد من زيادة الوزن.
- لديهم صورة مشوهة للجسم. لا يرون أنفسهم بدقة وقد يرون أنفسهم بشكل مختلف تماماً عما يراه الآخرون. الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية في كثير من الأحيان لا يدركون مدى خطورة سوء التغذية لديهم.

الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية صارمون للغاية فيما يتعلق بماذا وكما سيأكلون. وقد يفكرون في الطعام أو السرعات الحرارية طوال الوقت تقريباً. لإنقاص الوزن، يصوم بعض الأشخاص المصابين بفقدان الشهية أو يمارسون الرياضة بشكل مفرط. وقد يستخدم البعض الآخر المليينات أو مدرات البول (حبوب الماء) أو الحقن الشرجية.

الشراهة المرضية

الأشخاص الذين يعانون من الشراهة المرضية:

- يفرطون في تناول الطعام ويشعرون بالخروج عن السيطرة للتوقف. وهذا ما يسمى بالشراهة عند تناول الطعام.
- يقومون بأشياء للتعويض عن الإفراط في تناول الطعام. قد يجعلون أنفسهم يتقيؤون عمداً بعد الإفراط في تناول الطعام. وهذا ما يسمى بالتطهير. لمنع زيادة الوزن، يمكنهم استخدام المليينات أو مدرات البول أو حبوب إنقاص الوزن أو الصيام أو ممارسة التمارين الرياضية كثيراً.
- يحكمون على أنفسهم بناءً على شكل الجسم ووزنه.

الأشخاص الذين يعانون من الشراهة المرضية يأكلون أكثر بكثير (خلال فترة زمنية محددة) مما يفعله معظم الناس. إذا كان الشخص يعاني من الشراهة والتطهير بانتظام، فقد يكون ذلك علامة على الشراهة المرضية. على عكس الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية والذين يعانون من انخفاض الوزن الشديد، قد يكون الأشخاص المصابون بالشراهة المرضية نحيفين، أو متوسطي الوزن، أو يعانون من زيادة الوزن. غالباً ما يخفي الأشخاص المصابون بالشراهة المرضية تناولهم للطعام وتطهيرهم عن الآخرين.

الشراهة عند تناول الطعام

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشراهة عند تناول الطعام:

- يشعرون بفقدان السيطرة عند تناول الطعام ويفرطون في تناول الطعام. وهذا ما يسمى بالشراهة عند تناول الطعام.
- يتناولون كميات كبيرة حتى عندما لا يكونون جائعين.
- قد يشعرون بالانزعاج أو الذنب بعد الإفراط في تناول الطعام.
- غالباً ما يزداد وزنهم، وقد يصبح وزنهم زائداً جداً.

كثير من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشراهة عند تناول الطعام يأكلون بشكل أسرع من المعتاد. قد يأكلون بمفردهم حتى لا يرى الآخرون مقدار ما يأكلونه. على عكس الأشخاص الذين يعانون من الشراهة المرضية، فإن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشراهة عند تناول الطعام لا يجعلون أنفسهم يتقيؤون، أو يستخدمون المليينات أو يمارسون الكثير من التمارين للتعويض عن الشراهة عند تناول الطعام. إذا كان الشخص يأكل بنهم مرة واحدة على الأقل في الأسبوع لمدة 3 أشهر، فقد يكون ذلك علامة على اضطراب الشراهة عند تناول الطعام.

اضطراب تجنب/تقييد تناول الطعام (ARFID)

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ARFID من الصعب إرضاءهم للغاية في تناول الطعام وليس لديهم اهتمام كبير بالطعام. هم:

- يتناولون مجموعة محدودة من الأطعمة المفضلة.
- قد يتوقفون عن تناول أطعمة محددة بسبب طعم الطعام أو ملمسه أو رائحته أو درجة حرارته أو مظهره.
- قد يخشون من تناول الطعام بسبب حدث صادم.
- لا يخافون من زيادة الوزن.
- ليس لديهم صورة سيئة للجسم.

قد يخشى الأشخاص المصابون باضطراب ARFID من تعرضهم للاختناق أو القيء. ليس لديهم فقدان الشهية أو الشراهة المرضية أو أي مشكلة طبية أخرى تفسر سلوكياتهم الغذائية.



Q كيف يتم تشخيص اضطرابات الأكل؟

يقوم مقدمو الرعاية الصحية وأخصائيو الصحة العقلية بتشخيص اضطرابات الأكل بناءً على التاريخ المرضي والأعراض وأنماط التفكير وسلوكيات الأكل والفحص. سيقوم الطبيب بفحص الوزن والطول ومقارنتها بالقياسات السابقة على مخططات النمو. قد يطلب الطبيب إجراء اختبارات لمعرفة ما إذا كان هناك سبب آخر لمشاكل الأكل وللتحقق من المشاكل الناجمة عن اضطراب الأكل.

Q كيف يتم علاج اضطرابات الأكل؟

من الأفضل علاج اضطرابات الأكل من قبل فريق يضم أطباء وأخصائيي تغذية ومعالجين. يشمل العلاج استشارات التغذية والرعاية الطبية والعلاج بالكلام (العلاج الفردي والجماعي والأسري). قد يصف الطبيب دواء لعلاج الشهية عند تناول الطعام، أو القلق، أو الاكتئاب، أو غيرها من مشاكل الصحة العقلية. تعتمد تفاصيل العلاج على نوع اضطراب الأكل ومدى خطورته. يتم إدخال بعض الأشخاص إلى المستشفى بسبب فقدان الوزن الشديد والمضاعفات الطبية.

Q كيف تؤثر اضطرابات الأكل على الصحة والعواطف؟

يمكن أن يؤدي فقدان الشهية إلى مشاكل صحية ناجمة عن سوء التغذية وانخفاض وزن الجسم؛ قد يجد الأشخاص المصابون بفقدان الشهية صعوبة في التركيز ويواجهون صعوبة في تذكر الأشياء. قد تشمل المشاكل الصحية والعاطفية ما يلي:

- ضغط دم منخفض
- الإمساك والانتفاخ
- تأخر البلوغ وبطء النمو
- نبضات قلب بطيئة أو غير منتظمة
- دورات شهرية غير منتظمة
- الشعور بالتعب أو الضعف أو الدوار أو الإغماء
- الشعور بالضعف أو الدوار أو الإغماء
- العظام الضعيفة
- القلق والخوف من زيادة الوزن
- أفكار لإيذاء أنفسهم
- أفكار لإيذاء أنفسهم
- تورم الخدين (الغدد اللعابية)

يمكن أن يؤدي الشره المرضي إلى مشاكل عاطفية، بالإضافة إلى مشاكل صحية ناجمة عن القيء والملينات ومدرات البول:

- ضغط دم منخفض
- دم في القيء أو البراز
- تندي احترام الذات والقلق
- عدم انتظام ضربات القلب
- تناول الأسنان وتسوسها
- تورم الخدين (الغدد اللعابية)
- الشعور بالتعب أو الضعف أو الدوار أو الإغماء
- مشاكل إدمان الكحوليات أو المخدرات

يمكن أن تؤدي الشهية عند تناول الطعام إلى مشاكل صحية مرتبطة بالوزن، بالإضافة إلى تحديات عاطفية:

- السكري
- الكبد الكثير الدهون
- الشعور بالوحدة، أو الخروج عن نطاق السيطرة، أو الغضب، أو العجز
- ضغط دم مرتفع
- توقف التنفس أثناء النوم
- صعوبة في التعامل مع المشاعر القوية أو الأحداث المجهدة
- ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية
- تندي احترام الذات أو القلق أو الاكتئاب

قد يؤدي اضطراب ARFID إلى مشاكل صحية تنجم عن سوء التغذية، على غرار فقدان الشهية.

إذا كنت تعتقد أنك قد تعاني من اضطراب في الأكل

أخبر شخص ما. أخبر أحد الوالدين أو المعلم أو المستشار أو أي شخص بالغ تثق به. دعهم يعرفون ما تمر به. اطلب منهم المساعدة. حصل على المساعدة مبكرًا. عندما يتم اكتشاف اضطراب الأكل مبكرًا، يكون لدى الشخص فرصة أفضل للشفاء. حدد موعدًا مع طبيبك أو أخصائي اضطرابات الأكل. اذهب إلى جميع المواعيد. العلاج يستغرق وقتًا وجهدًا. اعمل بجد للتعرف على نفسك وعواطفك. اطح الأسئلة في أي وقت لديك. كن صبورًا مع نفسك. هناك الكثير لنتعلمه، والتغيير يحدث تدريجيًا في كل مرة. اعتن بنفسك وكن مع الأشخاص الذين يدعمون تعافيك وصحتك ورفاهيتك.

مقتبس من: kidshealth.org/en/teens/eat-disorder.html