



## TÀI LIỆU CHO TRẺ VỊ THÀNH NIÊN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC: RỐI LOẠN ĂN UỐNG LÀ GÌ?

Rối loạn ăn uống là vấn đề liên quan đến cách thức ăn uống. Bệnh trạng này có thể gây hại cho sức khỏe, cảm xúc và các mối quan hệ của một người. Có một số loại rối loạn ăn uống. Điều quan trọng cần biết là bất kỳ ai cũng có thể mắc chứng rối loạn ăn uống, dù họ thuộc giới tính, chủng tộc, dân tộc hoặc tình trạng kinh tế xã hội nào.

### Chứng biếng ăn

Người mắc chứng biếng ăn:

- có ý ăn rất ít. Hậu quả có thể là trọng lượng cơ thể rất thấp, nhưng đôi khi, trong chứng chán ăn không điển hình, việc giảm cân không dẫn đến điều này vì bắt đầu với trọng lượng cơ thể tăng cao. Điều này vẫn nguy hiểm và có thể dẫn đến các biến chứng y tế nghiêm trọng, thậm chí còn là tử vong.
- có nỗi sợ hãi tăng cân mãnh liệt.
- có hình ảnh cơ thể bị bóp méo. Họ không nhìn nhận chính mình chính xác và có thể nhìn thấy bản thân rất khác so với những gì người khác nhìn họ. Những người mắc chứng biếng ăn thường không nhận ra mức độ nghiêm trọng về tình trạng suy dinh dưỡng của mình.

Những người mắc chứng biếng ăn rất khát khe về những thứ sẽ ăn và lượng ăn vào. Họ có thể nghĩ về thức ăn hoặc calo hầu như mọi lúc. Để giảm cân, một số người mắc chứng biếng ăn tập thể dục hầu như quá nhiều. Số khác có thể sử dụng thuốc nhuận tràng, thuốc lợi tiểu (thuốc nước) hoặc thuốc thụ.

### Chứng cuồng ăn

Người mắc chứng cuồng ăn:

- ăn quá nhiều và cảm thấy mất kiểm soát để dừng lại. Đây này được gọi là ăn vô độ.
- làm mọi thứ để bù đắp cho việc ăn quá nhiều. Họ có thể cố tình nôn sau khi ăn quá nhiều. Điều này được gọi là tháo xổ. Để tránh tăng cân, những người này có thể sử dụng thuốc nhuận tràng, thuốc lợi tiểu, thuốc giảm cân, nhịn ăn hoặc tập thể dục nhiều.
- đánh giá bản thân dựa trên hình dáng cơ thể và cân nặng.

Những người mắc chứng cuồng ăn sẽ ăn nhiều hơn (trong một khoảng thời gian nhất định) so với hầu hết mọi người. Nếu một người thường xuyên ăn vô độ và tháo xổ, đó có thể là dấu hiệu của chứng cuồng ăn. Không giống như người mắc chứng biếng ăn có cân nặng rất thấp, người mắc chứng cuồng ăn có thể gầy, cân nặng trung bình hoặc thừa cân. Người mắc chứng cuồng ăn thường giấu việc ăn uống và tháo xổ của mình với người khác.

### Ăn vô độ

Người mắc chứng ăn vô độ:

- cảm thấy mất kiểm soát khi ăn và ăn quá mức. Đây này được gọi là ăn vô độ.
- ăn một lượng lớn ngay cả khi họ không đói.
- có thể cảm thấy khó chịu hoặc tội lỗi sau khi ăn vô độ.
- thường tăng cân và có thể trở nên rất thừa cân.

Nhiều người mắc chứng rối loạn ăn vô độ ăn nhanh hơn bình thường. Họ có thể ăn một mình để người khác không biết họ ăn bao nhiêu. Không giống như những người mắc chứng cuồng ăn, những người mắc chứng rối loạn ăn vô độ sẽ không tự gây nôn, sử dụng thuốc nhuận tràng hoặc tập thể dục nhiều để bù đắp cho việc ăn vô độ. Nếu một người ăn vô độ ít nhất một lần một tuần trong 3 tháng, đó có thể là dấu hiệu của chứng rối loạn ăn vô độ.

### ARFID (Rối loạn né tránh/hạn chế tiếp nhận thức ăn)

Người mắc ARFID là những người cực kỳ kén ăn và ít quan tâm đến đồ ăn. Họ:

- ăn hạn chế nhiều loại thực phẩm ưa thích.
- có thể bị mất hứng thú với thực phẩm do hương vị, cảm giác, mùi, nhiệt độ hoặc hình thức của thực phẩm.
- có thể sợ ăn do một sự kiện buồn.
- không sợ tăng cân.
- không có hình ảnh cơ thể tiêu cực.

Người mắc ARFID có thể sợ rằng họ sẽ bị mắc nghẹn hoặc nôn mửa. Họ không mắc chứng biếng ăn, chứng cuồng ăn hoặc các vấn đề y tế khác có thể giải thích cho hành vi ăn uống của họ.



### Q Cách thức chẩn đoán rối loạn ăn uống như thế nào?

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và chuyên gia sức khỏe tâm thần chẩn đoán rối loạn ăn uống dựa trên lịch sử, triệu chứng, lối suy nghĩ, hành vi ăn uống và khám bệnh. Bác sĩ sẽ kiểm tra cân nặng, chiều cao và so sánh với số đo trước đó trên biểu đồ tăng trưởng. Bác sĩ có thể yêu cầu xét nghiệm để xem liệu có nguyên nhân nào khác gây ra vấn đề ăn uống hay không và kiểm tra các vấn đề do rối loạn ăn uống gây ra.

### Q Cách thức điều trị rối loạn ăn uống như thế nào?

Rối loạn ăn uống được điều trị như thế nào? Một nhóm bao gồm bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng và nhà trị liệu có thể đem đến phương pháp điều trị tốt nhất cho chứng rối loạn ăn uống. Điều trị bao gồm tư vấn dinh dưỡng, chăm sóc y tế và trị liệu bằng trò chuyện (liệu pháp cá nhân, nhóm và gia đình).

Bác sĩ có thể kê đơn thuốc để điều trị chứng ăn vô độ, lo âu, trầm cảm hoặc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Chi tiết của việc điều trị phụ thuộc vào loại rối loạn ăn uống và mức độ nghiêm trọng của nó.

### Q Rối loạn ăn uống ảnh hưởng đến sức khỏe và cảm xúc như thế nào?

Hậu quả của **chứng biếng ăn** là các vấn đề sức khỏe do suy dinh dưỡng và trọng lượng cơ thể thấp; người mắc chứng biếng ăn có thể khó tập trung và có trí nhớ kém. Các vấn đề về sức khỏe và cảm xúc có thể bao gồm:

- huyết áp thấp
- nhịp tim chậm hoặc không đều
- cảm thấy mệt mỏi, yếu đuối, chóng mặt hoặc ngất xỉu
- táo bón và đầy hơi
- kinh nguyệt không đều
- xương yếu
- dậy thì muộn và tăng trưởng chậm
- cảm thấy cô đơn, buồn bã hoặc chán nản
- lo lắng và sợ hãi về việc tăng cân
- suy nghĩ làm tổn thương chính mình

Hậu quả của **chứng cuồng ăn** là các vấn đề về cảm xúc cũng như các vấn đề sức khỏe gây ra:

- huyết áp thấp
- nhịp tim không đều
- cảm thấy mệt mỏi, yếu đuối, chóng mặt hoặc ngất xỉu
- máu trong bãi nôn hoặc phân
- mòn răng và sâu răng
- tự ti, lo lắng và trầm cảm
- vấn đề về rượu hoặc ma túy
- suy nghĩ làm tổn thương chính mình
- sưng má (tuyến nước bọt)

Hậu quả của **chứng ăn vô độ** là các vấn đề sức khỏe liên quan đến cân nặng cũng như những thách thức về mặt cảm xúc:

- bệnh tiểu đường
- huyết áp cao
- cholesterol và triglyceride cao
- gan nhiễm mỡ
- ngừng thở lúc ngủ
- tự ti, lo lắng hoặc trầm cảm
- cảm thấy cô đơn, mất kiểm soát, tức giận hoặc bất lực
- gặp khó khăn khi có các cảm xúc mạnh mẽ hoặc gặp sự kiện căng thẳng

Hậu quả của **ARFID** là các vấn đề sức khỏe xuất phát từ tình trạng dinh dưỡng kém, tương tự như chứng biếng ăn.

## Nếu bạn nghĩ là mình có thể mắc chứng rối loạn ăn uống

**Hãy kể cho ai đó.** Hãy kể cho cha mẹ, giáo viên, nhân viên tư vấn hoặc người lớn mà bạn tin tưởng. Hãy cho họ biết về những gì bạn đang trải qua. Hãy nhờ họ giúp đỡ.

**Tìm sự giúp đỡ sớm.** Khi chứng rối loạn ăn uống được phát hiện sớm, người bệnh sẽ có cơ hội phục hồi tốt hơn. Hẹn gặp bác sĩ hoặc chuyên gia về rối loạn ăn uống.

**Tới tất cả các cuộc hẹn.** Việc điều trị cần có thời gian và công sức. Hãy cố gắng để tìm hiểu về bản thân và cảm xúc của bạn. Đặt câu hỏi bất cứ lúc nào bạn có thắc mắc.

**Hãy kiên nhẫn với chính bản thân.** Có rất nhiều điều cần phải học và thay đổi sẽ diễn ra từ từ. Hãy chăm sóc bản thân và ở bên những người hỗ trợ quá trình phục hồi, sức khỏe và cảm giác thoải mái của bạn.

Chuyển thể từ: [kidshealth.org/en/teens/eat-disorder.html](https://kidshealth.org/en/teens/eat-disorder.html)

Lần xem xét hoặc cập nhật tài liệu này lần cuối là ngày 15/12/2023. Mục đích của tài liệu là cung cấp thông tin, không thay thế lời khuyên hoặc lời tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Tài liệu này có thể được sao chép chỉ dành cho mục đích giáo dục.