

آنورکسیا (Anorexia) :

یک اختلال غذایی است که به موجب آن افراد به خود گرسنگی می‌دهند. این مشکل معمولاً در افراد جوان در زمان آغاز بلوغ شروع می‌شود. افرادی که از آنورکسیا رنج می‌برند دچار کاهش وزن شدید می‌شوند. این کاهش وزن معمولاً تا کیلوگرم پایین‌تر از وزن طبیعی فرد می‌باشد. افراد مبتلا به آنورکسیا معمولاً افرادی بسیار لاغر هستند اما تصور می‌کنند که اضافه وزن دارند. کاهش وزن آنها به طرق مختلف حاصل می‌شود که برخی از متداول‌ترین آنها ورزش شدید، استفاده از داروهای ملین و نخوردن است.

افراد مبتلا به این اختلال ترس و واهمه شدیدی از چاق شدن دارند. عادات غذایی آنها نیز از همین ترس ناشی می‌شود. آنورکسیا معمولاً دختران نوجوان را تحت تأثیر قرار

می‌دهد. این افراد حتی بعد از اینکه وزن بسیار زیادی کم می‌کنند و بسیار لاغر می‌شوند و این کار را تا بیمار شدن و حتی مرگ پیش می‌برند.

تصور می‌کنند که هنوز اضافه وزن دارند. معمولاً عادات غذایی عجیبی دارند مثل امتناع از غذاخوردن در حضور دیگران. گاهی اوقات این افراد غذاهای بسیار سنگین و حجیمی برای دیگران آماده می‌کنند، اما خودشان هیچ از آن نمی‌خورند.

گفته می‌شود که این اختلال در طبقات اجتماعی-اقتصادی بالاتر شایع‌تر است و آنهایی که در فعالیت‌هایی شرکت دارند که لاغر بودن مسئله مهمی است، مثل رقاص، نمایش و دهنده‌های استقامت، بیشتر به این اختلال دچار می‌شوند.

علائم:

آنورکسیا علائم مختلفی دارد که البته برخی افراد همه این علائم را تجربه نمی‌کنند. این علائم عبارتند از: وزن بدن که متناسب با سن نباشد، قد و وزن ملوری باشد که فرد معمولاً تا کیلو پایین‌تر از وزن نرمال خود باشد. برخی دیگر از علائم آنورکسیا عبارتند از:

- عقب افتادن حداقل سه دوره از عادت ماهیانه (در خانم‌ها)
- عدم تمایل یا امتناع از غذاخوردن در ملاعام
- اضطراب
- ضعف
- شکننده شدن پوست
- تنگی نفس
- وسواس در مورد کالری‌های مصرفی
-

آنورکسیا

(کم خوری عصبی)

سمیه وطن پرست



عواقب:

آنورکسیا خطرات بسیار زیادی را متوجه سلامتی می‌کند. این خطرات عبارتند از. جمع شدن استخوان‌ها، کمبود مواد معدنی، پایین بودن دمای بدن، نامنظم بودن ضربان قلب، نارسایی دائمی در رشد طبیعی، ایجاد پوکی استخوان و بولیمیا نرووسا (پرخوری عصبی).

استفاده طولانی‌مدت از ملین‌ها نیز برای بدن مضر است. این داروها عضلات روده را فرسوده کرده و موجب پایین آمدن کارایی آن می‌شود. برخی ملین‌ها شامل مواد مضر هستند که ممکن است در بدنتان بازجذب شوند.

درمان:

آنورکسیا قابل درمان است اما مانند هر اختلال روحی دیگری ممکن است درمان آن به زمان نیاز داشته باشد. فرد مبتلا حتما به حمایت زیاد اطرافیان و خانواده خود نیاز دارد.

کمک گرفتن از یک متخصص تغذیه به همراه یک مشاور یا روان‌پزشک هم نباید فراموش شود، هرچند که ممکن است توصیه به مراجعه به پزشک در ابتدا با مقاومت و عصبانیت فرد مبتلا به آنورکسیا روبه‌رو شود.

منبع: www.seemorgh.com