

VALGYMO SUTRIKIMAI

KAIP JUOS ATPAŽINTI?

VALGYMO SUTRIKIMAI -

tai psichiatrinių sutrikimų grupė, apibrėžiama ryškiai sutrikusios mitybos ir distresą keliančiomis mintimis apie valgymą, išvaizdą ir svorį. Valgymo sutrikimais serga apie 9% žmonių. Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai: nervinė anoreksija, nervinė bulimija ir priepuolio persivalgymo sutrikimas.



Nervinė anoreksija:

tai valgymo sutrikimas, kuriuo sirgdamas žmogus sąmoningai sumažina ir palaiko neįprastai mažą kūno svorį. Kartu pasireiškia liguista baimė priaugti svorio, neadekvatus savo svorio išvaizdos vertinimas, griežtas, rigidiškas su valgymu susijęs elgesys: pamažu mažėja maisto racionas, porcijos, atsiranda ryški įtampa ir pyktis artimiesiems bandant šį elgesį riboti ar dausti.

Priepuolio persivalgymo sutrikimai

Jiems būdingi dažni, kompulsyvūs, nekontroliuojami persivalgymo epizodai. Prarandamas saiko ir kontrolės jausmas. Žmogus per trumpą laiką gali suvalgyti didelį maisto kiekį, nors ir tuo metu nejaučia alkio. Bandoma persivalgymo epizodų atsikratyti, tačiau nesėkmingai. Neretai valgant bandoma slopinti stiprias nemalonias emocijas, stresą, tačiau persivalgymai lemia kaltę, gėdą, pyktį sau. Įstringama į uždarą, nesibaigiantį ratą. Priešingai nei sergant nervine bulimija, laisvinamieji nevartojami, po persivalgymo skrandžio turinys nėra šalinamas. Norint nustatyti diagnozę, būtina, kad šie simptomai vargintų bent tris paskutinius mėnesius, ne rečiau kaip kartą per savaitę.

Nervinė bulimija:

tai valgymo sutrikimas, pasireiškiančis perdėtu susirūpinimu dėl savo kūno svorio, besikartojančiais persivalgymo priepoliais ir bandymais "kompensuoti" persivalgymus (vėmimu, badavimu, maisto raciono ribojimu, perdėtu ir kompulsyviu fiziniu aktyvumu, laisvinamųjų ar diuretikų vartojimu). Šis sutrikimas turi daug bendro su nervine anoreksija. Sergant nervine bulimija, kaip anoreksija, sergantį žmogų vargina perdėtas susirūpinimas kūno išvaizda, griežti bandymai kontroliuoti valgymą: skaičiuoti kalorijas, laikytis dietų, nuolat galvoti ir planuoti, ką valgai, arba išvis badauti ir t.t. Bandymus numesti svorį lydi alkis, stresas, dėl kurių kyla persivalgymo priepoliai. Jų metu patiriamas kontrolės praradimo jausmas. O po persivalgymų atsiranda itin stipri baimė priaugti svorio, kaltės jausmas ir gėda. Nuotaika tampa valgymo įkaitu - ar jausiuosi siaubingai, priklausys nuo suvalgyto maisto kiekio. Kenčiantis nuo bulimijos žmogus persivalgymus priima kaip asmeninį pralaimėjimą. Ilgainiui tai lemia vis mažesnę savivertę.

Jei neramu ar artimasis serga valgymo sutrikimu, būtina kreiptis į gydytoją arba psichologą, problemą aptarti išsamiau.

PASEKMĖS



Somatinės pasekmės

Sergant anoreksija nuolatinis maisto ribojimas ir žemas svoris neigiamai veikia sveikatą. Organizmas pradeda taupyti energiją. Kūnas bandydamas gintis nuo bado, sulėtina metabolizmą. Pradeda varginti nuovargis, krečia nuolatinis šaltis. Pradeda atrodyti, kad įprastinė veikla reikalauja daugiau jėgų.

Dėl magnio, kalcio, kalio, vitamino C trūkumo gali išsivystyti miotopija, raumenų silpnumas. Dėl baldymų ir kalorijų stokos pradeda nykti lygieji raumenys. Viena normaliai smegenų funkcijai palaikyti reikia apie 400-500 kcal per dieną. Dėl baltymų ir kalorijų stokos ilgai sutrinka ir smegenų veikla, gali išsivystyti organinis smegenų sindromas. Sindromui išsivysčius psichoterapinis gydymas tampa neveiksmingas, jei valgymo sutrikimą lydi depresija - jai gydyti vaistai taip pat nepadeda. Tad esant ypač sunkiam išsekimui pirmiausia reikia atstatyti svorį ir sveiką mitybą. Toks išsekimas yra indikacija asmenį hospitalizuoti į ligoninę, ambulatorinis gydymas įprastai būna neefektyvus ir pavojingas.

Psichinei sveikatai

Valgymo sutrikimų pradžia atrodo "visai nekalta". Tėvai pastebi, kad vaikas pradeda daugiau domėtis sveika mityba, stengiasi mažiau valgyti saldumynų, pradeda laikytis dietų. Iš pirmo žvilgsnio "sveikesni" mitybos įpročiai būna vienos iš sunkiausių psichiatrinių ligų pradžia. Pagrindinė motyvacija metant svorį, keičiant mitybą - ne siekis išugdyti sveikesnį kūną, o noras nebejausti gėdos, kaltės, nerimo ir nepilnavertiškumo jausmų.

Ribojant maistą, metant svorį siekiama labiau pasitikėti savimi, sulaukti pozityvaus kitų žmonių dėmesio ir pripažinimo. Vengiama susidurti su baimę, nerimą keliančiomis situacijomis t.y. vengiama valgyti, ribojamas maisto kiekis, stengiamasi bet kokiais būdais nepriaugti svorio - vartojami laisvinamieji, skaičiuojamos kalorijos, sprotuojama siekiant sudeginti kalorijas. Kuo labiau vengiama, tuo daugiau bijoma. Bėgant laikui nerimas, baimė auga. Pastangos, dedamos norint nesijausti siaubingai, pamažu pradeda užimti didžiąją dienos dalį.

GYDYMAS

Gydymo tikslas - sveikas kūnas ir sveikas protas. Gydant anoreksiją reikia pasiekti tokį svorį, kad visiškai atsistatytų visos organizmo funkcijos. Valgymo sutrikimas neretai kontroliuoja sergančio asmens gyvenimą, veikia elgesį, tad gydymu siekiama grąžinti kontrolę pačiam žmogui. Nerviniai bulimijai ir persivalgymo sutrikimui efektingi ir vaistai, tačiau pirmiausia reikėtų išbandyti psichoterapiją. Šių sutrikimų gydymo standartas - kognityvinė elgesio terapija. Nervinei anoreksijai gydyti efektyvios psichofarmakoterapijos (gydymo vaistais) šiuo metu nėra, tad svarbiausias gydymo būdas - taip pat psichoterapija, taikoma prižiūrint psichiatrui bei gydytojui dietologui.

Svarbus gydymo žingsnis - reguliaraus valgymo sugrąžinimas: pusryčiai, rytinis užkandis, pietūs, popietinis užkandis, vakarienė, vakarinis užkandis. Siekiama, kad pacientas valgytų reguliariai, neužkandžiautų tarp valgių.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Laura Pušneraitienė, pagal VŠĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro "Valgymo sutrikimų centras Lietuvoje" informaciją.

Tel nr. +37067684857, el. paštas: laura.pusneraitiene@sveikatos-biuras.lt