

## پرخوری در شب



زمانی که خسته از فعالیت روزانه به خانه بر می گردید ، اولین کاری که می کنید روشن کردن تلویزیون و گوش دادن به اخبار یا یک گفتگوی خبری است ، ولی در این بین خوردن یک غذای سبک نیز اجتناب ناپذیر است. و این تعجب انگیز است که این میل از کجا سرچشمه می گیرد. شاید با یک احساس گرسنگی خفیف و درست در همین لحظه خود را در مسیر آشپزخانه می یابید و اینقدر این وسوسه قوی می شود که به شما فرصت فکر کردن نمی دهد. خوردن غذای سبک هر از گاهی آنهم در آخر شب چندان نگران کننده نمی تواند باشد. اما پرخوری آنهم در این موقع کمی نگران کننده است. متخصصان بر سر این موضوع که آیا این عادت می تواند ریشه یک مشکل اساسی باشد که نیاز به توجه دارد بر سر بحث هستند.

### دو نوع اختلال خوردن در شب

سندرم خوردن در شب، یک نوع بیماری با درصد بالای ابتلا است. افراد مبتلا اصولاً در هنگام خواب گردی اقدام به خوردن می کنند یا در یک وضعیت بین خواب و بیداری. آنها معمولاً راجع به این که چه کار می کنند کاملاً هوشیار نیستند و تنها بعد از بیدار شدن متوجه باقیمانده چیزهایی می شوند که خورده اند و در رختخواب خود ریخته اند مثلاً کاغذ بسته بندی شکلات. ولی به خاطر نمی آورند که چه زمان این اتفاق افتاده است. این اختلال از هر 100 نفر انسان یک الی دو نفر را تحت تاثیر قرار می دهد. این اختلال اولین بار در دهه 1950 کشف شد. محققین اخیراً کشف کرده اند که این اختلال با چاقی نیز پیوند دارد یعنی می توان گفت 9 الی 14 درصد افراد تحت درمان چاقی را تحت تاثیر قرار می دهد. همچنین این اختلال در بیماران روانی شایع تر است. همچنین اغلب افراد مبتلا به این اختلال به نوعی اعتیاد دارند و اغلب آنها از افسردگی رنج می برند. البته علت ارتباط این اختلال با افسردگی و اعتیاد هنوز مشخص نشده است. شاید این سندرم باعث ایجاد اختلال در رهورمون های تنظیم کننده اشتها ، خلق و خو و خواب می شود.

### درمان

محققان به این نتیجه رسیده اند که بین خواب و خوردن ارتباط وجود دارد و به همین ترتیب کم خوابی و افزایش وزن به دنبال هم اتفاق می افتد . پس داشتن خواب کافی می تواند از دستبرد دیر هنگام به یخچال جلوگیری کند.

- در صورت داشتن این مشکل به پزشک روانشناس مراجعه کنید تا از وجود یا عدم وجود سایر اختلالات روانی که ریشه در این عادت دارد مطمئن شوید.
- هر نوع اختلال روانی نهفته مثل افسردگی و یا اضطراب را درمان کنید. این امر می تواند عادت خوردن را بهبود بخشد.
- مطالعات اولیه ثابت کرده است که داروهای ضد تشنج مثل توپامکس و یا داروی ضد افسردگی مثل سرتالین به درمان این عادت نیز کمک می کند.
- با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا با دادن یک برنامه غذایی روزانه صحیح از پرخوری شب هنگام جلوگیری کنید. تکنیک های کاهش استرس می تواند از بروز این عادت جلوگیری کند.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر