

## بیماری پرخوری عصبی چیست؟



پرخوری و بی‌اشتهایی عصبی هر دو اختلالاتی هستند که در تغذیه و برنامه غذایی افراد ایجاد می‌شود و هر کدام خطرات زیادی دارند.

پرخوری و بی‌اشتهایی عصبی هر دو اختلالاتی هستند که در تغذیه و برنامه غذایی افراد ایجاد می‌شود و هر کدام خطرات زیادی دارند.

به گزارش ایسنا، روزنامه آفتاب یزد نوشت: شاید خیلی از افراد را دیده باشید که وقتی عصبی می‌شوند به تنها کاری که پناه می‌برند، خوردن است و سعی می‌کنند با این کار اعصاب خود را آرام کنند. از طرف دیگر افرادی هستند که از غذا خوردن ترس دارند چراکه فکر می‌کنند هر لقمه‌ای تبدیل به بالاترین کالری می‌شود. با این حال بخور و نخورهای افراطی در افراد همه نشانه یک بیماری شناخته شده به نام اختلال در خوردن است. پرخوری و بی‌اشتهایی عصبی هر دو اختلالاتی هستند که در تغذیه و برنامه غذایی افراد ایجاد می‌شود. با توجه به اهمیت موضوع درباره بیماری پرخوری عصبی با دکتر حمیده اخیانی، پزشک تغذیه گفت و گو کردیم.

وی در این باره می‌گوید: بیماری پرخوری عصبی یا "بولیمیا نرووزا" یک اختلال جدی است. این افراد به طور مخفیانه مقادیر زیادی غذا را به صورت غیر قابل کنترل می‌خورند و سپس سعی می‌کنند توسط روش‌های مختلف از شر کالری اضافی که وارد بدن خود کرده‌اند، خلاص شوند.

دکتر اخیانی ادامه داد: کارهایی که بیماران مبتلا به اختلال پرخوری عصبی انجام می‌دهند برای اینکه از شر کالری اضافی که وارد بدن خود کرده‌اند، خلاص شوند عبارت است از تلاش برای استفراغ، استفاده از مسهل‌ها، قرص‌های لاغری، داروهای مدر و تنقیه و در ضمن ممکن است از رژیم‌های سخت، دوره‌های امتناع از غذا و ورزش بیش از حد نیز استفاده کنند.

این پزشک تغذیه عنوان کرد: مبتلایان به اختلال پرخوری عصبی، احتمالاً از نظر ذهنی به شدت درگیر وزن و شکل بدن‌شان هستند و ممکن است خود را به سختی مورد انتقاد و قضاوت قرار دهند. از آنجایی که این موارد به تصویری که از خود در ذهن دارند مربوط است و فقط مربوط به غذا نیست، درمان‌شان آسان نیست و در واقع خیلی سخت است ولی درمان موثر می‌تواند باعث شود که احساس بهتری از خودشان پیدا کنند و روش خوردن مناسب‌تری را در پیش بگیرند و عوارض جدی این بیماری را برطرف کنند.

وی در پاسخ به این پرسش که "علائم بیماری پرخوری عصبی چیست"، اظهار کرد: علائم بیماری پرخوری عصبی عبارتند از درگیری ذهنی و عملی درباره شکل بدن و وزن، ترس از افزایش وزن، دوره‌های تکرار شونده خوردن بیش از حد غذا (ناپرهیزی)، احساس ناتوانی در کنترل مقدار غذای خورده شده هنگام دوره‌های ناپرهیزی، مجبور کردن خود به استفراغ یا ورزش شدید برای جلوگیری از افزایش وزن بعد از ناپرهیزی، استفاده از مسهل، مدر و تنقیه بعد از خوردن غذا، امتناع از خوردن، محدود کردن کالری و دوری کردن از غذاهای خاص بین دوره‌های ناپرهیزی و استفاده از مکمل‌های غذایی و گیاهی به صورت اغراق شده برای کاهش وزن است.

دکتر اخیانی اضافه کرد: شدت بیماری پرخوری عصبی را با تعداد دفعاتی که مبتلایان در هفته اقدام به پاکسازی (استفراغ، تنقیه و...) می‌کنند، می‌سنجند که معمولاً حداقل هفته‌ای یک بار به مدت سه ماه اتفاق می‌افتد و سپس تصمیم‌گیری‌های لازم جهت درمان صورت می‌گیرد.

این پزشک تغذیه در پاسخ به این پرسش که "چه وقت باید افراد مبتلا به پرخوری عصبی به پزشک مراجعه کنند"، بیان کرد: اگر هر یک از علائم این بیماری در شخص مشاهده شود، فرد هر چه سریع‌تر باید کمک پزشکی بگیرد چون اگر بدون درمان رها شود، به شدت به سلامت وی صدمه وارد می‌کند. در ضمن در مورد مشکلات حتماً با پزشک و روانپزشک صحبت شود تا تصمیم مناسب جهت درمان گرفته شود.

وی در پایان گفت: اگر فکر می‌کنید یکی از عزیزان تان علائم بیماری پرخوری عصبی را دارد، به وضوح نگرانی تان را ابراز کنید. شما نمی‌توانید کسی را مجبور به مراجعه به پزشک کنید ولی می‌توانید او را تشویق و حمایت کنید تا به

روانپزشک مراجعه کند. برایش وقت بگیرید و حتی همراهی اش کنید تا صدمات بیشتری به سلامتی وی وارد نشود.