

Poruchy príjmu potravy

Charakteristika

- psychické poruchy s osobitnými znakmi vyznačujúcimi sa typickými telesnými príznakmi,
- vyskytujú sa prevažne u dievčat v období dospievania a u mladých žien,
- na ich vzniku a pretrvávaní sa podieľa viac faktorov – neexistuje len jeden dôvod, ktorý by bol príčinou vzniku poruchy; vo všetkých prípadoch ochorenia je prítomné spolupôsobenie určitých telesných, psychických a kultúrno-spoločenských faktorov,
- vzájomné prepojenie jednotlivých typov poruchy príjmu potravy je zložitá – stáva sa, že chorý jedinec prejde z jedného typu ochorenia k druhému, prípadne ich v rôznom období strieda,
- liečenie by malo zasahovať všetky oblasti života pacientov.

Anorexia

Anorexia nervosa je choroba, pri ktorej pacient odmieta potravu, chce stále znižovať svoju hmotnosť a ovládať svoje telo. Neustále ma pocit, že je neprimerane tučný. Najčastejšie ňou trpia dospievajúce dievčatá, no nie sú ojedinelé ani prípady starších žien či mužov.

Podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb (MKN 10) je mentálna anorexia klasifikovaná tak, že hmotnosť mladej ženy musí klesnúť pod 15 % jej priemernej hmotnosti vzhľadom na jej výšku, vek a stavbu tela (BMI index je nižší ako 17,5). Pokles telesnej hmotnosti si mladé ženy spôsobujú samy – nejedia, zvracajú, užívajú preháňadlá, nadmieru cvičia.

Podľa štatistiky je mentálna anorexia u 0,2 až 0,8 % dospievajúcich dievčat



Príčiny vzniku

- psychologické faktory (vnútorná neistota, atmosféra v rodine, puberta, snaha o kontrolu nad vlastným telom, pocit úspechu pri znižovaní hmotnosti),
- genetické predpoklady.

Príznaky

- strach z priberania, snaha o schudnutie napriek viditeľnej podváhe, neprimerane prísna diéta,
- vypadávanie vlasov,
- hustejšie ochlpenie,
- lámavé nechty,
- suchá, šupinatá pokožka,
- opuchnuté nohy,
- rednutie kostí,
- poruchy nervového systému,
- ateroskleróza mozgových ciev,
- diabetici môžu vynechávať liečbu inzulínom,
- nepravidelná (príp. žiadna) menštruácia.

Bulímia

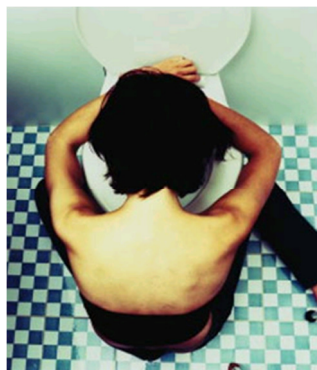
Na rozdiel od anorektika pacienta trpiaceho bulímiou nespoznáme tak ľahko. Bulimik svoje trápenie dokáže ukrývať dlhšie.

Bulímia sa prejavuje sa prejedaním a vzápätí vracaním, ktoré si človek sám spôsobí či vyvolá. Vedie ho k tomu pocit viny.

Spočiatku je pre bulimikov vracanie spôsobom očistenia organizmu, neskôr k nemu pristupujú systematicky – najedia sa a zároveň nepriberú. Po krátkom čase však znovu pocítia hlad a majú potrebu prejesť sa, aby to opäť vyvrátili. Takto sa dostávajú bulimici do začarovaného kruhu problémov – život sa stáva pre nich neznesiteľný. Sociálne sa izolujú, boja sa, že v spoločnosti sa o ich problémy vie, nechodia do práce, uzatvárajú sa, mávajú depresie.

Bulímiou trpí asi 5 až 15 % študentiek stredných a vysokých škôl. Choroba je typická pre vekovú skupinu 16- až 20-ročných.

Mentálnou bulímiou trpí 2 až 4 % žien.



Príznaky

- bulimici sú nespokojní so svojou hmotnosťou, dbajú o svoju hmotnosť, stravu, vonkajší vzhľad, dodržiavajú diéty,
- ich hmotnosť je spravidla nižšia, ako by bolo v norme, ale kolíše,

- často im očerveňujú zuby – časté zvracanie poškodzuje zubnú sklovinu,
- bolieva ich hrdlo, žalúdok, zvracanie poškodzuje hrtan, mávajú bolesti svalstva, sú nervovo vyčerpaní,
- u žien nepravidelná menštruácia.

Záchvatové prejedanie

Má podobné znaky ako bulímia, s týmito špecifikami:

- postihnutý konzumuje jedlo oveľa rýchlejšie, ako je bežné,
- jedáva dovtedy, kým sa necíti už nepríjemne plný,
- v jedení pokračuje, aj keď už necíti hlad,
- jedáva osamote, pretože sa hanbí, že skonzumuje tak veľa,
- po prejedení je sám sebou znechutený, cíti sa previnilo,
- v súvislosti s prejedaním sa objavuje pocit úzkosti,
- k záchvatom prejedania dochádza dva a viackrát do týždňa,
- prejedanie nie je spojené s pravidelným kompenzačným správaním (zvracaním).

Diéty

Redukčné diéty môžu byť doslova živnou pôdou pre postupné rozvinutie porúch príjmy potravy. Podľa rôznych štatistík až u 20 až 30 % žien redukčné diéty zvyšujú asi osemkrát riziko vzniku anorexie alebo bulímie.

Svoju nie pozitívnu funkciu pritom majú médiá, ktoré propagujú množstvo „zaručených“ redukčných diét ako aj pretrvávajúci ideál ženskej krásy stelesnený vo vychudnutej mladej žene. V porovnaní s minulosťou už tiež neplatí, že redukčné diéty držia hlavne ženy s vysokou nadváhou a ľudia po operačných zákrokoch. Dnes sa strácajú hranice medzi zásadami zdravej, správne vyváženej stravy a diétnym spôsobom života.

Málokto si tiež uvedomuje bezprostredné nebezpečenstvo ohrozenia zdravia pri držaní prísnych redukčných diét. To je spojené so zvýšeným rizikom úmrtia hlavne na ochorenia srdca. Držanie prísnych diét má veľký vplyv aj na duševné zdravie (prechodne vyvoláva mierne euforickú náladu a paradoxne aj nárast energie). Z dlhodobého pohľadu je však hladovanie pre organizmus veľká záťaž – ohrozuje zdravie a život človeka.

Účinky hladovania na fyzické zdravie

- zvýšená citlivosť na chlad (väčší mráz môže spôsobiť omrzliny),
- poruchy spánku,
- zvýšený rast ochlpenia po celom tele,
- oslabený krvný obeh, pomalý pulz a návaly krvi,
- rednutie kostí,
- stiahnutý žalúdok a pocit nepríjemného preplnenia po zjedení malého množstva jedla,
- zápcha (funkcia čriev je znížená).

Následky hladovania pre duševné zdravie

- depresívna nálada s plačlivosťou a „čiernymi myšlienkami“,
- myšlienky na jedlo sú častejšie, nutkanie prejesť sa postupne narastá a zaberá väčšinu predstáv,
- znížený záujem nájsť si partnera,
- problematické sústredenie sa na nejakú činnosť,
- malé problémy sa zdajú byť neriešiteľné,
- narušená schopnosť racionálne uvažovať.

Vonkajšie príznaky porúch príjmu potravy

Čím možno na prvý pohľad spoznať anorektičky či bulimičky? Obe skupiny majú svoje charakteristické príznaky. Spoločné majú to, že sú závislé od hodnotenia okolia a majú sklony k perfekcionizmu.

Bulímia - vonkajšie príznaky

Dievčatá a ženy s mentálnou bulímiou mávajú na seba prehnané nároky, túžia byť vo všetkom perfektné. Bývajú závislé na hodnotení druhými. Cenia si schopnosť sebaovládania a sebakontroly a ich porušovanie v záchvatoch prejedania, znášajú veľmi zle. Hanbia sa a trpia pocitmi viny, hnevajú sa na seba. Často sa vyhýbajú spoločnosti, uprednostňujú samotu.

Anorektické aj bulimické dievčatá a ženy majú spoločné to, že sú závislé od hodnotenia okolia a majú sklony k perfekcionizmu. Rovnako ich spája dôraz na sebaovládanie a sebakontrolu, pri anorexii je však extrémne dodržiavaný, zatiaľ čo pri bulímií opakovane porušovaný. Ich videnie seba je narušené a svoje telo vnímajú ako nepriateľa, s ktorým treba bojovať. Nepriateľský postoj majú spočiatku aj k človeku, ktorý im chce pomôcť.

Aj v pokročilom štádiu má choroba pre nich totiž určité „výhody“.

Napríklad veria, že pomocou zvracania sa im podarí zostať štíhle. Niekedy nepomáha ani vysvetlenie, že zvracaním sa zbaví len asi 30 – 50 % skonzumovanej stravy a že preháňadlá a diuretiká neznižujú kalorickú hodnotu jedla.

Anorexia - vonkajšie príznaky

Pri mentálnej anorexii nejde o klasické nechutenstvo k jedlu, ale skôr o premáhanie hladu a znižovanie dávok jedla s cieľom schudnúť. Na začiatku je obmedzovanie jedenia výdatných potravín, postupne sa znižuje aj príjem nízkokalorických jedál. Niekedy obmedzia aj príjem tekutín.

Napriek vychudnutosti trpia pocitom, že sú tučné, hlavne v oblasti brucha, bokov a stehien. Zároveň mávajú zvýšený záujem o jedlo, recepty a varenie pre svojich blízkych. V rozpore s tým, ako vyzerajú sú mnohé dievčatá stále aktívne a výkonné. Učiteľia ich posudzujú ako vzorné žiačky, disciplinované, so zmyslom pre zodpovednosť. S rozvojom choroby sa však dostávajú do konfliktov s rodičmi. Odmietajú pripustiť, že s nimi niečo nie je v poriadku, preto v spojitosti s jedlom často klamú a podvádzajú.



Ako spozorovať anorexiu a bulímiu - pre rodičov

- Za krátky čas veľmi schudla, stretávam sa s reakciami okolia na vychudnutosť svojej dcéry.
- Odmieťa s nami jedávať, často má nejaký program práve cez obed / večeru.
- Začala byť vegetariánka, vyhýba sa niektorým potravinám a obhajuje ich racionalitou výživy. Má bohaté vedomosti v oblasti rozdelenia potravín na „zdravé“ a „nezdravé“.
- Tvrdí, že drží diétu, alebo že ju bolí brucho..., zjedla asi niečo pokazené..., včera mala hnačku a podobne. Hovorí, že nejako nepotrebuje až tak veľa jesť.
- Prestávajú jej chutiť obľúbené jedlá, jej strava býva veľmi stereotypná.
- Niekedy z chladničky zmizne veľké množstvo jedla.
- Často máva po jedle zlú náladu, v jedle sa prehrabuje a vždy niečo nechá. Chodíva si dojesť do izby.
- Býva často na toalete alebo v kúpeľni.
- Stáva sa osamelejšou, uzavretejšou.
- Rozvážuje sociálne kontakty.
- Pri pokuse rozprávať sa o jedle a o ich stravovaní sú veľmi podráždené.
- Často sa prejavuje v prítomnosti priateľov, blízkych prehnane veselo, afektovane. Má smutný, prázdny pohľad.

Ako spozorovať anorexiu a bulímiu - pre partnerov

- Stále drží diétu, o jedle však neustále rozpráva.
- Často sa porovnáva. Ostatní sa jej vždy zdajú chudší ako ona.
- Začala byť veľmi hlbavá a uzavretá, zároveň však býva plačlivá a depresívna.
- Neustále potrebuje uisťovať o tom, že je chudá, aj keď jej to potvrdíte, tvrdí opak.
- Nevie prijať kompliment, hneď začne oponovať.
- Prestáva mať záujem o sex.
- Neznáša svoje obnažené telo. Nedokáže sa pozerať na seba v spodnej bielizni.
- Prekáža jej dotyk.

Ako spozorujem, že som bulimička

- Držím prísnu diétu a vyhýbam sa „nezdravým jedlám“, ak ju nedodržím, som zo seba sklamaná, cítim pocity viny resp. som na seba nahnevaná.
- Držím prísnu diétu a vyhýbam sa „nezdravým jedlám“, ak ju nedodržím, som zo seba sklamaná, cítim pocity viny resp. som na seba nahnevaná. Vo chvíľach záchvatu prejedania je mi jedno, akú majú potraviny kalorickú hodnotu.
- Svoje „zlyhanie“ sa snažím napraviť intenzívnym cvičením, preháňadlami, liekmi a čajmi na chudnutie a neustále sa uchýľujem k hladovkám.
- Mávam epizódy vracania po prijatí potravy.
- Takmer celý deň sa zaoberám plánovaním jedla (čo kedy môžem a nemôžem zjesť, sledujem hodiny a vychutnávam si pocit výhry, ak vynechám hlavné jedlo). Nedokážem sa sústrediť na nič iné. Som nesústredená.
- Prehodnocujem denné aktivity kvôli jedlu.
- Denne sa vážim aj niekoľkokrát a sledujem pohyb aj dekagramov. Od dennej váhy závisí moja nálada (cítim sa skvele, ak váha ukáže menej, naopak, ak ukáže o niečo viac, cítim sa zle, som depresívna, popudlivá).
- V spoločnosti a vo chvíľach, keď moju myseľ niečo zamestnáva, dokážem svoje stravovanie ako-tak ovládať. V príhodnej chvíli všetky predsavzatia zahadzujem za hlavu a nekontrolovane zvraciam.
- Rada jedávam sama, hanbím sa za to, ako pri prejedaní vyzerám. Je mi jedno, či sú konzumované potraviny zdravé alebo nie.
- V izbe si hromadím jedlo a vo chvíľach napätia ho vo veľkých množstvách konzumujem.
- Jem málo, alebo sa prejedám.
- Pripadám si stále tučná.

Ako spozorujem, že som anorektička

- Držím prísnu diétu a vyhýbam sa „nezdravým jedlám“, ak ju nedodržím, som zo seba sklamaná, cítim pocity viny resp. som na seba nahnevaná.
- Počítam kalórie a zámerne si vyberám potraviny s čo najmenšou energetickou hodnotou (porovnávam potraviny).
- Svoje „zlyhanie“ sa snažím napraviť intenzívnym cvičením, preháňadlami, liekmi a čajmi na chudnutie a neustále sa uchýľujem k hladovkám.
- Takmer celý deň sa zaoberám plánovaním jedla (čo kedy môžem a nemôžem zjesť, sledujem hodiny a vychutnávam si pocit výhry, ak vynechám hlavné jedlo). Nedokážem sa sústrediť na nič iné. Som nesústredená.
- Prehodnocujem denné aktivity kvôli jedlu.
- Denne sa vážim aj niekoľkokrát a sledujem pohyb aj dekagramov. Od dennej váhy závisí moja nálada (cítim sa skvele, ak váha ukáže menej, naopak, ak ukáže o niečo viac, cítim sa zle, som depresívna, popudlivá).
- Vynechávam rodinné obedy, vyhýbam sa situáciám, keď musím jesť. Zámerne si robievam program, keď je čas na jedlo. Často sa pre jedlo hádam. Som podráždená.
- Rada jedávam sama. Snažím sa vždy nechať, nezjesť všetko, prípadne jedlo splachujem a vyhadzujem.
- Jem veľmi málo a každé sústo mi spôsobuje výčitky svedomia.
- Pripadám si stále tučná.

Základné informácie, ktoré by ste mali vedieť, ak máte v okolí niekoho, kto sa správa podľa uvedených príznakov

- Otvorene, ale citlivo vyslovte svoje obavy, buďte však opatrní v určovaní diagnózy , nie každé štíhle dievča či chlapec v okolí musí trpieť mentálnou anorexiou – poruchou príjmu potravy /keďže anorexia je len jedna z nich/ . Unáhlené a neoprávnené „obvinenie“ môže spôsobiť nenapraviteľné škody.
- Ak dotyčný odmietne pomoc, nerobte naňho nátlak . Akékoľvek obviňovanie, prosby či hrozby sú neúčinné. Chorému však dajte jasne najavo, že s vašou pomocou môže kedykoľvek počítať. V prípade už prejavujúceho sa vážneho ohrozenia zdravia ba až života, čo najskôr sa spojte s ošetrojúcim lekárom 1. kontaktu resp. psychiatrom a zabezpečte chorému odbornú starostlivosť aj proti jeho vôli.
- Ak ste naďalej presvedčení, že u dotyčného ide o poruchu príjmu potravy a vašu snahu pomôcť odmietol, poraďte sa s psychológom.
- Prvou kontaktnou osobou , ak dotyčný bude s odbornou pomocou súhlasiť, by mal byť obvodný lekár . Ten vypíše odporúčanie na špeciálne vyšetrenie pre obvodného psychiatra – myslím, že odporúčanie na odborné vyšetrenie už nie je nevyhnutné, treba preveriť . Pri stavoch akútneho ohrozenia života volajte pohotovostného lekára, ktorý zariadi hospitalizáciu.
- Ďalšie liečenie - v závislosti od typu a štádia choroby - v prípade ambulantnej liečby u psychiatra či klinického psychológa, v ďalších štádiách na psychiatrickom oddelení nemocnice, na psychiatrickej klinike.

V záujme úspešnosti liečby je potrebné chorému poskytnúť vyrovnané rodinné zázemie, pokojné prostredie. Nešetrite prejavmi lásky, priateľstva a podpory v prirodzenej miere. Ak je to možné, snažte sa vziať chorého do spoločných aktivít, nenechajte ho uzatvárať sa do seba.

Diagnóze PPP venujte dostatočnú pozornosť, ale súčasne nedovoľte, aby bola jedinou témou Vašich rozhovorov s chorým, aby nepriamo nepriaznivo zasahovala do života ľudí v blízkosti chorého.

Ak chorý žije s vami v spoločnej domácnosti, zabezpečte plnohodnotnú stravu pre všetkých rodinných príslušníkov s dostatkem zeleniny a ovocia. Pri bulimických prejavoch je vhodné mať v domácnosti obmedzené množstvo potravín.

Spracovala: PhDr. Jana Lutašová-Hušťáková, sociálny pedagóg