Что такое расстройства пищевого поведения?

Расстройства пищевого поведения - это тяжелое медицинское заболевание, связанное с биологией и сопровождается кардинальными изменениями в привычках питания. Одни люди могут быть обеспокоены своим здоровьем, весом или внешним видом, а другие становятся предельно сфокусированными или озабоченными снижением веса, удержанием определенной массы тела или фигуры и контролем над тем, что они едят. Эти факторы могут указывать на расстройство пищевого поведения.

Расстройства пищевого поведения не являются добровольным выбором. Эти нарушения могут нанести вред физическому и психическому здоровью человека. Порой они могут привести к летальному исходу. Однако при грамотном лечении люди могут полноценно реабилитироваться после расстройства пищевого поведения.

Кто может страдать от расстройств пищевого поведения?

Нарушением пищевого поведения могут страдать представители любого возраста, расы, этнической принадлежности, комплекции тела или пола. Хотя подобные расстройства зачастую проявляются в подростковом или молодом возрасте, они также могут возникнуть в детстве или в более зрелом возрасте (в 40 лет или старше).

Учтите, что люди с расстройствами пищевого поведения могут выглядеть здоровыми, несмотря на то, что им очень плохо.

Причина расстройств пищевого поведения до конца не известна, но исследования показывают, что совокупность генетических, биологических, поведенческих, психологических и социальных аспектов может повышать уязвимость человека.

Каковы наиболее распространенные типы расстройств пищевого поведения?

К распространенным расстройствам пищевого поведения относятся нервная анорексия, нервная булимия, расстройство переедания и избегающее ограничительное расстройство питания. Каждое из этих расстройств сопровождается различными, но иногда пересекающимися симптомами. Люди, у которых наблюдается любая комбинация этих симптомов, могут страдать расстройством пищевого поведения и должны быть показаны врачу.

Что такое нервная анорексия?

Нервная анорексия - это состояние, при котором люди избегают еды, сильно ограничивают себя в еде или едят очень маленькие порции определенных продуктов. Они также могут часто взвешивать себя. Даже если их вес опасно мал, они могут воспринимать себя как людей с избыточным весом.

Нервная анорексия включает в себя две формы: ограничительный подтип и подтип "наплыв-выброс".

Ограничительный подтип подразумевает только строгое ограничение в еде. Люди с ограничительным типом нервной анорексии ограничивают количество и разнообразие потребляемой пищи.

При подтипе с приступами навязчивых состояний больные также ограничивают себя в еде и переедают с последующими эпизодами очищения, такими как рвота или употребление слабительных или мочегонных средств для очищения организма от пищи.

Признаки нервной анорексии включают в себя:

* Резкое ограничение потребления пищи и/или концентрированные и экстремальные физические нагрузки.
* Сильная худоба (истощение).
* Постоянное стремление к стройности и отказ от поддержания естественного и здорового веса.
* Сильный страх перед набором веса.
* Искаженное представление о себе и своем теле, на которое сильно влияет восприятие веса и формы тела.
* Отказ признать серьезность проблемы низкой массы тела.

Со временем нервная анорексия может стать причиной многих серьезных проблем со здоровьем, таких как

* истончение костей (остеопения или остеопороз),

легкая анемия,

* мышечное истощение и слабость,

ломкость волос и ногтей.

* Сухая и желтая кожа,

- рост тонких волос на теле (лануго), сильные затруднения

- прохождение стула,

- низкое кровяное давление,

- замедленное дыхание и пульс,

а также нарушение структуры и функции сердца.

* Падение внутренней температуры тела, из-за чего человек постоянно чувствует холод.
* Вялость, заторможенность или постоянное чувство усталости.
* Бесплодие
* Повреждение мозга
* Отказ многих органов

Что такое нервная булимия?

Это состояние, при котором люди испытывают повторяющиеся эпизоды поедания ненормально большого количества пищи и чувствуют себя неспособными контролировать свои пищевые привычки. За таким перееданием следуют действия, направленные на предотвращение набора веса, такие как вызывание рвоты, чрезмерное употребление слабительных или мочегонных средств, голодание, интенсивные физические нагрузки или сочетание этих видов поведения. В отличие от людей с нервной анорексией, люди с нервной булимией могут поддерживать обычный вес или даже превышать его.