



اختلالات غذایی

Dietary Disorders

DIETARY DISORDERS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

- ◀ تهیه وعده های غذایی خود به جای وعده های غذایی که با خانواده می خورید.
- ◀ کناره گیری از فعالیت های عادی اجتماعی
- ◀ نگرانی مداوم یا شکایت از چاق بودن و صحبت از کاهش وزن
- ◀ بررسی مکرر در آینه برای نقص قابل درک
- ◀ به طور مکرر مقادیر زیادی شیرینی یا غذاهای پرچرب بخورید.
- ◀ استفاده از مکمل های غذایی، ملین یا محصولات گیاهی برای کاهش وزن
- ◀ ورزش بیش از حد
- ◀ پینه های بند انگشت در اثر استفراغ
- ◀ مشکلاتی در از دست دادن مینای دندان که ممکن است نشانه استفراغ مکرر باشد.
- ◀ توقف مصرف غذا، برای استفاده از توالت
- ◀ خوردن غذا در وعده غذایی یا میان وعده بسیار بیشتر از حد طبیعی
- ◀ ابراز افسردگی ، انزجار ، شرمندگی یا احساس گناه در مورد عادات غذایی
- ◀ در خفا غذا خوردن

◀ علل اختلالات غذایی ▶

- ◀ ژنتیک و زیست شناسی
- ◀ سلامت روانشناختی و عاطفی

◀ عوارض اختلالات غذایی ▶

- ◀ مشکلات جدی بهداشتی
- ◀ افسردگی و اضطراب
- ◀ افکار یا رفتار خودکشی
- ◀ مشکلات رشد و نمو
- ◀ مشکلات اجتماعی و روابط
- ◀ اختلالات مصرف مواد
- ◀ مسائل کار و مدرسه
- ◀ مرگ



◀ اختلال محدودکننده مصرف غذا

مشخصه این اختلال عدم تأمین حداقل نیازهای تغذیه ای روزانه شما است زیرا شما علاقه ای به میل کردن غذا ندارید. از غذا با ویژگی های خاص حسی مانند رنگ، بافت، بو یا طعم خودداری می کنید یا نگران عواقب سرو غذا مانند ترس از خفگی هستید. در این اختلال دلیل اجتناب از غذا، ترس از افزایش وزن نیست.

◀ مراجعه به پزشک در اختلالات غذایی ▶

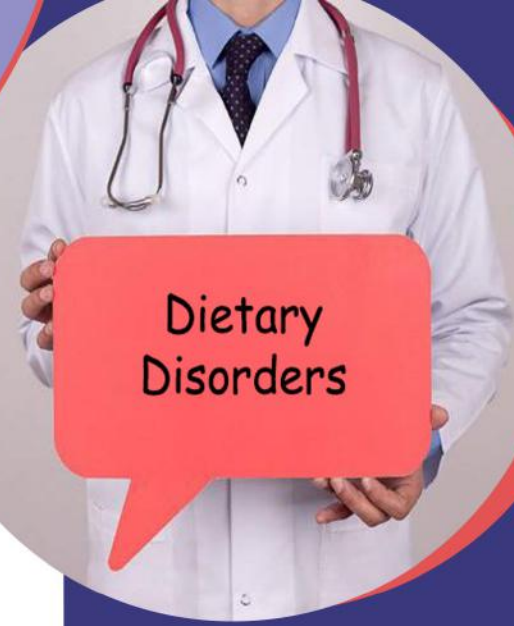
اختلالات غذایی می توانند عملاً زندگی شما را مختل کنند. اگر هر یک از این مشکلات را تجربه می کنید، یا اگر فکر می کنید ممکن است دچار اختلالات غذایی شده باشید، به دنبال کمک پزشکی باشید.

علایم هشدار دهنده ای که ممکن است نشان دهنده اختلالات غذایی باشند عبارتند از:

- ◀ کنار گذاشتن وعده های غذایی یا بهانه های عدم مصرف غذا
- ◀ اتخاذ یک رژیم گیاهخواری بیش از حد محدود
- ◀ تمرکز بیش از حد روی تغذیه سالم



Dietary Disorders



Dietary Disorders

انواع اختلالات غذایی

بی‌اشتهایی عصبی

نوعی اختلال تغذیه‌ای است که می‌تواند تهدید کننده سلامت و زندگی بوده که با علائمی چون وزن غیرطبیعی کم، ترس شدید از افزایش وزن و برداشت تحریف شده از وزن یا شکل بدن مشخص می‌شود.

پر خوری عصبی

یک اختلال جدی غذایی که به طور بالقوه تهدید کننده زندگی است.

بسیاری از افراد مبتلا به پر خوری عصبی نیز در طول روز مصرف مواد غذایی خود را محدود می‌کنند، که اغلب منجر به پر خوری و پاکسازی بیشتر می‌شود.

اختلال پر خوری

هنگامی که دچار اختلال پر خوری هستید، مرتباً بیش از حد غذا میل می‌کنید و احساس عدم کنترل بر پر خوری‌های خود را دارید. در این اختلال حتی اگر گرسنه نباشید ممکن است به سرعت یا بیش از حد مجاز غذا میل کنید و حتی پس از سیری نیز می‌توانید به پر خوری خود ادامه دهید.

اختلال نشخوار فکری

اختلال نشخوار فکری به طور مداوم پس از مصرف غذا باعث پس زدن غذا می‌شود، اما این عمل به دلیل بیماری پزشکی یا اختلال غذایی دیگری نیست. در واقع غذا بدون حالت تهوع، به دهان بازگردانده می‌شود و ممکن است حالت عمدی نداشته باشد. گاهی اوقات غذای پس زده شده، دوباره قورت داده یا تف می‌شود.



هنگامی که به پر خوری عصبی مبتلا می‌شوید، دوره‌هایی از پر خوری و پاکسازی را تجربه می‌کنید که شامل احساس عدم کنترل بر اشتها و میل غذا است.

اختلالات غذایی

اختلالات غذایی مربوط به رفتارهای منفی و مداوم غذایی است که بر سلامتی، احساسات و توانایی شما در زمینه‌های مهم زندگی تأثیر منفی می‌گذارد. شایع‌ترین اختلالات غذایی بی‌اشتهایی عصبی، پر خوری عصبی و اختلال پر خوری است. بیشتر اختلالات غذایی شامل تمرکز بیش از حد روی وزن، شکل بدن و غذا می‌شود و منجر به رفتارهای خطرناک غذایی می‌شود. این رفتارها می‌توانند به طور قابل توجهی بر توانایی بدن شما در دریافت تغذیه مناسب تأثیر بگذارد. در موارد شدید اختلالات غذایی می‌توانند به قلب، دستگاه گوارش، استخوان‌ها و دندان‌ها و دهان آسیب برسانند و منجر به بیماری‌های دیگری شوند.