



بهداشت Gluttony

پر خوری

پر خوری یا کم خوری، هر دو از عادات بد غذایی نوجوانان است و خانواده ها نباید به سادگی از کنار این عادات بگذرند. اختلالات تغذیه ای هم برای نوجوانانی که پر خوری می کنند و هم برای آن گروه از دختران و پسران جوانی که به بهانه حفظ اندام خود بدون هدایت و کنترل پزشک دست به رژیم غذایی می زنند، خطرناک است. از مشکلات شایع تغذیه ای نوجوانان، پر خوری است که با عاداتهای بد غذایی، فشار روحی و خوردن تنقلات بی ارزش غذایی همراه است. این پر خوری ها فقط منجر به سیری شکمی می شود و نیازهای غذایی سلولها را برآورده نمی کنند، لذا این نوجوانان مبتلا به پر خوری همراه با گرسنگی سلولی هستند. در دختران و زنان نوجوان دو اختلال تغذیه ای دیگر که امروزه رو به افزایش است نیز دیده می شود که به آنها بی اشتهایی^(۱) و پر خوری عصبی^(۲) گفته می شود. این دو اختلال منشأ روانی و اغلب جنبه فامیلی دارند. این نوجوانان نگران خود هستند. ولی تشخیص، ارزیابی و درمان این اختلالات در تخصص روانپزشک نوجوانان است. والدین اغلب می پرسند که علائم این اختلالات چیست و چگونه می توانند آن را در فرزندان خود شناسایی کنند. متأسفانه بسیاری از نوجوانان، این اختلالات جدی و گاه کشنده را ماهها و گاه سالها از خانواده خود مخفی می کنند.

علایم هشدار دهنده ای وجود دارد که می تواند پدران و مادران را آگاه کند:

* دختر نوجوان مبتلا به بی اشتهایی عصبی، در مدرسه بلند پرواز و کمال طلب است، ولی اعتماد به نفس پایینی دارد. گرچه روز به روز لاغر می شود، ولی بدون دلیل معتقد است که چاق است و اضافه وزن دارد. احساس تسلط بر روی زندگی خود ندارد و تنها به نیاز طبیعی بدن خود به غذا «نه» می گوید. دختر نوجوان با اصرار بر لاغری، به خود گرسنگی می دهد که اغلب آسیب های جدی به بدنش وارد می کند و در تعدادی از موارد منجر به مرگ نیز می شود.

پر خوری عصبی علایمی متفاوت با بی اشتهایی عصبی دارد. دختر نوجوان مقادیر زیادی غذای پر کالری مصرف می کند و با تحریک استفراغ در خود و یا با مصرف مسهل ها، بدن خود را از کالری غذایی تخلیه می نماید. این پر خوری ها و استفراغ و اسهالها، منجر به تغییرات شدید وزنی می گردد. این دختران زمان زیادی را در دستشویی و یا حمام می گذرانند و در آنجا استفراغ می کنند و با باز کردن شیر آب این موضوع را پنهان می کنند. پر خوری عصبی منجر به کم آبی بدن^(۳)، عدم تعادل هورمونی و کمبود املاح و آسیب به اعضای حیاتی بدن می شوند. روانپزشک با درمان کامل به کنترل اختلالات تغذیه ای نوجوانان کمک می کند. این درمان شامل درمان فرد و درمان خانواده می گردد. بسیاری از این نوجوانان از مشکلات دیگری مانند افسردگی، اضطراب و سوء مصرف مواد و دارو نیز رنج می برند که باید به درمان آنها نیز پرداخت. تحقیقات نشان می دهد که شناسایی و درمان به موقع نتایج خوبی دارد پدر و مادرهایی که علایم بی اشتهایی و یا پر خوری عصبی را در نوجوانان خود می بینند، بایستی به روانپزشک کودکان مراجعه کنند.

دکتر ریاض غیرتمند

پانوشتها:

nervosa anorexia-1

limiabu-2

dehydration-3