

Anoreksija Bulimija

Što je anorexia nervosa?

Riječ *anorexia* dolazi od grčkog *an* (bez) i *orexis* (apetit) - **odsutnost apetita**.

anorexia nervosa + bulimia nervosa = najčešći uzrok smrtnosti adolescenata

Anoreksija ne nastaje zbog gubitka apetita, već je riječ o borbi protiv gladi zbog stalno prisutnog i potpuno nerazumnog straha od debljanja koji ne "popušta" ni onda kad je mršavost dostigla takve razmjere da je ugrožen život bolesnice.

Anoreksija je težak poremećaj prehrane čiji su razlozi psihogene prirode. Poremećaj koji oboljelog dovodi u stanje izglednjivanja i mršavljenja, čime se gubi od 15% do čak 60% tjelesne težine. Iako je u središtu bolesti hrana, anoreksija je bolest uma, a često započinje relativno prirodnom željom za gubitkom nekoliko kilograma. Deset puta je češća u djevojaka nego u mladića. Obično započinje u razdoblju adolescencije ili rane odrasle dobi te zahvaća u prosjeku 1 na 200 adolescenata u dobi od 16-18 godina. Sve se češće javlja i u mlađim dobnim skupinama.

U Republici Hrvatskoj pretpostavlja se da oko 20.000 mladih boluje od anorexie nervosa. Nešto manje od 50 % osoba oboljelih od anoreksije u određenom periodu života počinje patiti od bulimie nervosa.

Što je bulimia nervosa?

Bulimia dolazi od grčkih riječi *bous* (vol, govedo) i *limos* (glad) -

"Gladan da bi i vola mogao pojesti".

nakon prometnih nesreća i uporabe opojnih droga

Smatra se da su pritisci i sukobi unutar obitelji prvotni znak bulimije. Osoba oboljela od bulimije je obično osoba koja želi previše postići i teži savršenstvu, a osjeća da ne može zadovoljiti očekivanja svojih roditelja. Njezino samopoštovanje je na niskoj razini i pati od depresije.

Poremećaj vezan uz hranjenje koji je, kao i anorexia nervosa, psihološkog podrijetla, a može imati teške i fatalne tjelesne posljedice. Karakteriziraju ga ciklusi pretjeranog uzimanja i namjernog izbacivanja hrane. Dok se osobe oboljele od anoreksije jednostavno izglednjuju, osobe oboljele od bulimije se prejedaju i zatim povraćaju. Često se koriste pilulama za mršavljenje, laksativima i diureticima kako bi smanjile težinu. Čišćenje može imati dva cilja - sprječavanje dobivanja na težini i privremeno ublažavanje depresije te ostalih negativnih osjećaja.

Bulimija se javlja kod 3-7% žena u dobi od 15 do 35 godina. Može se javiti sama za sebe ili naizmjenice s anorexiom nervosa.

Simptomi anoreksije

Znatan gubitak na težini zbog prestroge i kontinuirane dijeta!

Psihogeni simptomi:

- strah od debljanja, čak i kada je osoba smršavjela
- pretjerano držanje dijeta i vježbanje
- iskrivljena slika o sebi i svom tijelu
- konfuzne i usporene misli, slaba memorija i sposobnost prosuđivanja
- sklonost perfekcionizmu
- depresija i izolacija
- potreba za kontroliranjem sebe i drugih
- potiskivanje spolne želje
- abnormalna zaokupljenost hranom, poput zbrajanja kalorija ili opsjednutog proučavanja kuharica

Dijagnostički kriteriji za anorexiu nervosu:

1. gubitak tjelesne težine (TT) ispod 85 % očekivane, odnosno indeksa tjelesne mase (BMI) ispod 17,5 i odbijanje zadržavanja TT na minimalnoj normalnoj težini
2. jak strah od debljanja iako je prisutna pothranjenost
3. poremećaj doživljaja veličine i oblika vlastitog tijela
4. izostanak menstruacije najmanje tri ciklusa za redom

Razlikujemo dva tipa anoreksije:

- a) ograničeno uzimanje hrane uz izrazito vježbanje
- b) dijeta uz povremeno prejedanje i jednom ili više puta tjedno namjerno povraćanje ili uzimanje laksativa, diuretika ili klizmi

Liječenje

Bolest ima psihičke uzroke i zato je psihoterapija metoda izbora u njezinu liječenju. U središtu liječenja je, prvenstveno, individualna psihoterapija kako bi se otkrili emocionalni problemi i teškoće međuljudskih odnosa koji su najčešće u pozadini bolesti. Obiteljska terapija je također veoma bitna. U liječenje anoreksije obično su uključeni liječnici različitih specijalnosti (psihijatri, psiholozi, pedijatri, internisti, gastroenterolozi, endokrinolozi, ginekolozi).

Liječenje je dugotrajno i s vrlo neizvjesnim ishodom.

Prognoza bolesti:

- teški psihološki poremećaji ličnosti
- kompleksni poremećaji metabolizma s teškim posljedicama
- stopa smrtnosti od 4% do 20%

Fizički simptomi:

- nadutost i zatvor
- suha, žućkasta koža
- rast tankih dlaka na licu i tijelu, gubitak dijela kose
- neredovitost ili izostanak menstruacije
- hladne, a katkad otečene ruke i stopala
- kronična nesanica, neobjašnjiv rast ili pad energije

Simptomi bulimije

Znakovi koji upućuju na bulimiju su:

- često je idealna tjelesna masa održiva
- pojačan strah od debljanja
- konzumiranje hrane u pretjeranim količinama
- tajno uzimanje hrane
- čest osjećaj gladi
- preokupacija mislima o hrani, konzumiranju i nekonzumiranju hrane
- nedostatak kontrole kad je hrana u pitanju

Tjelesne karakteristike:

- gubitak zubne cakline
- problemi sa zubima
- ispucale usne
- problemi sa štitnjačom
- grlobolja
- nepravilan menstrualni ciklus
- problemi sa srcem

Emotivne karakteristike:

- česta promjena raspoloženja
- depresija
- impluzivnost
- zloupotreba lijekova i alkohola
- samoranjavanje
- nepoštivanje sebe
- velika potreba za prihvaćanjem od strane okoline

Dijagnostički kriteriji za bulimiu nervosu:

1. ponavljanje epizode prejedanja
2. osjećaj gubitka kontrole nad uzimanjem hrane
3. ponavljanje neodgovarajućeg kompenzacijskog ponašanja radi prevencije povećanja težine - javljaju se najmanje dva puta tjedno
4. samoprocjena pretjerano ovisi o obliku i težini tijela

Liječenje

Psihološko liječenje bulimije može uključivati pojedinačnu, obiteljsku ili skupnu psihoterapiju. Isto tako, često se propisuje bihevioristička ili kognitivna terapija. Bihevioristička terapija usredotočuje se na mijenjanje navika (prejedanje i čišćenje u ovom slučaju) ili kognitivna terapija koja se također usredotočuje na uobičajeno ponašanje. Njezin je cilj istražiti i suprotstaviti se negativnim mislima koje su u pozadini destruktivnih navika. Pojedinačna ili skupna psihoterapija usredotočuje se na emocionalna iskustva i odnose koji su stvarni uzrok bulimije. Psihoterapija, često kombinirana s antidepresivima, prvotni je način liječenja, zajedno sa savjetovanjem o prehrani.

Prognoza bolesti:

- depresija
- naglašena sklonost alkoholu i lijekovima (što uključuje teške posljedice)
- kompleksni poremećaji metabolizma s teškim posljedicama
- stopa smrtnosti prisutna u nešto manjem postotku od anorexie nervosa

Izvor: Ozren Podnar, prof., Robert Torre, dr.med. spec. psihijatar:
Anoreksija i bulimija dvije krajnosti s istim ciljem..., Sanja Škoro, dr.
med.: Pitanja i odgovori o bulimiji i anoreksiji, www.plivazdravlje.hr

Anoreksija Bulimija



Projekt "Zdravi grad - Rijeka"

Gradsko vijeće učenika "Zdravi grad - Rijeka"

Pripremili: Majda Medanić, prof. i mr.sc. Irena Deže Starčević, prof.

Lektorirala: Martina Piškor, prof.

Za izdavača: Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb