

ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Ο όρος **ψυχογενής ή νευρική ή νευρογενής βουλιμία** περιγράφει μια διαταραχή στην πρόσληψη τροφής. Η νευρογενής βουλιμία χαρακτηρίζεται από επεισοδιακή υπερφαγία (κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα), η οποία ακολουθείται από την προσπάθεια απαλλαγής από τις περιττές θερμίδες συνήθως μέσω εμετού, καθαρτικών, διουρητικών και υπερβολικής άσκησης. Οι γυναίκες έχουν εννέα φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν νευρική βουλιμία από τους άντρες. Τα αντικαταθλιπτικά, ιδιαίτερα τα SSRIs (εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης της σεροτονίνης) χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της νευρικής βουλιμίας.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ

Αυτοί οι κύκλοι συχνά περιλαμβάνουν έντονα και ανεξέλεγκτα επεισόδια υπερφαγίας τα οποία μπορεί να σταματήσουν εάν κάποιο άλλο άτομο διακόψει τον ασθενή ή εάν το στομάχι τους πονάει από την υπερέκταση, η οποία ακολουθείται από αυτοπροκαλούμενους εμετούς. Ο κύκλος αυτός μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές την εβδομάδα και σε πιο σοβαρές περιπτώσεις αρκετές φορές την ημέρα και μπορεί να προκαλέσει άμεσα:

- Χρόνια νόσος γαστροοισοφαγική παλινδρομική
- Αφυδάτωση και υποκαλεμία οι οποίες προκαλούνται από τους συχνούς εμετούς
- Αστάθεια των ηλεκτρολυτών η οποία μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή αρρυθμία ,καρδιακή συγκοπή ακόμη και θάνατο
- Οισοφαγίτιδα ή φλεγμονή
- Ρήξη των τοιχωμάτων του οισοφάγου
- Στοματικό τραύμα, στο οποίο η επαναλαμβανόμενη εισαγωγή των δαχτύλων ή άλλων αντικειμένων μπορεί να προκαλέσει κοψίματα στην εσωτερική επένδυση του στόματος ή του λαιμού
- Γαστροπάρεσις (καθυστερημένη γαστρική εκκένωση)
- Δυσκοιλιότητα
- Στειρότητα
- Διογκωμένοι αδένες κάτω από το σαγόι
- Έλκη
- Κάλοι ή ουλές στο πίσω μέρος των χεριών εξαιτίας από το επαναλαμβανόμενο τραύμα από τους τομείς των δοντιών
- Συνεχείς αυξομειώσεις βάρους

ΠΙΟ ΓΕΝΙΚΑ

Ορισμός

Βουλιμία - μια σοβαρή, δυνητικά απειλητική για τη ζωή διατροφική διαταραχή. Συχνά κατηγοριοποιείται μαζί με την νευρογενή ή ψυχογενή ανορεξία και πιθανά είναι τελικώς μια και μοναδική διαταραχή, με δυο εκφάνσεις. Τα άτομα με βουλιμία μπορεί να καταβροχθίζουν κρυφά μεγάλες ποσότητες τροφής και στη συνέχεια να προσπαθούν να απαλλαγούν από τις επιπλέον θερμίδες με ένα νοσηρό τρόπο. Για παράδειγμα, κάποιος με βουλιμία μπορεί να προκαλεί εμετό ή να υποβάλλεται σε υπερβολική σωματική άσκηση.

Αιτίες

Η ακριβής αιτία της βουλιμίας είναι άγνωστη. Υπάρχουν πολλοί πιθανοί παράγοντες που θα μπορούσαν να παίζουν ένα ρόλο στην ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών. **Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο** της βουλιμίας μπορεί να περιλαμβάνουν:

Φύλο: Τα κορίτσια και οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να έχουν βουλιμία ό,τι οι άνδρες και τα αγόρια.

Ηλικία: η βουλιμία συχνά ξεκινά στο τέλος της εφηβείας ή στην πρώιμη ενήλικη ζωή.

Βιολογία: άτομα με συγγενείς πρώτου βαθμού (αδέλφια ή τους γονείς) πάσχοντα από μια διατροφική διαταραχή μπορεί να είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν και τα ίδια μια διατροφική διαταραχή, που υποδηλώνει μια πιθανή γενετική σύνδεση. Είναι επίσης πιθανό ότι ανεπάρκεια της σεροτονίνης στον εγκέφαλο μπορεί να διαδραματίσει έναν ρόλο.

Ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα: Οι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές μπορεί να έχουν ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα που συνεισφέρουν στη διαταραχή, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, τελειομανία, παρορμητική συμπεριφορά, προβλήματα διαχείρισης θυμού, κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές ή ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, παλαιότερα τραυματικά γεγονότα μπορεί να είναι ένας παράγοντας που να συμβάλλει στην ανάπτυξη της διαταραχής.

Κοινωνική πίεση: Τα κοινωνικά πρότυπα των καλλίγραμμων σωμάτων σε άνδρες και γυναίκες και η δοξασία ότι αυτά τα άτομα είναι επιτυχημένα στην ζωή τους, μπορεί να προκαλέσει μια ακατανίκητη επιθυμία μιμητισμού του τρόπου ζωής τους και της διατροφής τους.

Συμπτώματα

- Τα άτομα που πάσχουν από νευρογενή ή ψυχογενή βουλιμία συνήθως:
- Ασχολούνται με το σχήμα του σώματος και το βάρος τους
- Ζουν με το φόβο απόκτησης βάρους
- Έχουν αίσθηση ότι δεν μπορούν να ελέγξουν τη διατροφική συμπεριφορά τους
- Τρώνε μέχρι το σημείου να νιώσουν δυσφορία ή πόνο
- Τρώνε πολύ περισσότερο φαγητό σε ένα κανονικό γεύμα
- Υποβάλλουν τον εαυτό τους να κάνει εμετό ή να ασκούνται πάρα πολύ
- Κάνουν κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών ή κλύσματα μετά το φαγητό
- Χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής ή φυτικά προϊόντα για την απώλεια βάρους

Βοηθώντας αγαπημένο πρόσωπο με συμπτώματα βουλιμίας

Ανησυχητικά σημεία που η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να παρατηρήσουν σε άτομα με πιθανή ψυχογενή βουλιμία, περιλαμβάνουν:

- Συνεχώς ανησυχούν ή να διαμαρτύρονται για την ύπαρξη λίπους
- Έχουν μια διαστρεβλωμένη, υπερβολικά αρνητική εικόνα του σώματος τους
- Επανειλημμένα τρώνε ασυνήθιστα μεγάλες ποσότητες τροφίμων σε ένα συνηθισμένο γεύμα, ιδιαίτερα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή γλυκά τρόφιμα
- Αποφεύγουν να τρώνε σε δημόσιο χώρο ή μπροστά σε άλλους
- Πηγαίνουν στο μπάνιο αμέσως μετά το φαγητό ή κατά τη διάρκεια των γευμάτων
- Η σωματική άσκηση είναι ιδιαίτερα εργώδης
- Έχουν πληγές, ουλές ή κάλους στις αρθρώσεις ή τα χέρια
- Έχουν κατεστραμμένα δόντια και ούλα

Επιπλοκές

Η βουλιμία μπορεί να προκαλέσει πολλές σοβαρές, ακόμη και απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές. Πιθανές επιπλοκές περιλαμβάνουν:

- Αφυδάτωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά ιατρικά προβλήματα, όπως νεφρική ανεπάρκεια
- Καρδιακά προβλήματα, όπως καρδιακή αρρυθμία και καρδιακή ανεπάρκεια
- Σοβαρή φθορά των δοντιών και των ούλων
- Απουσία της περιόδου στις γυναίκες
- Πεπτικά προβλήματα και, ενδεχομένως, μια εξάρτηση από τα καθαρτικά και γενικότερα τα υπακτικά φάρμακα
- Άγχος και κατάθλιψη
- Κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ

Θεραπείες και φάρμακα

Ο θεραπευτικός συνδυασμός που περιλαμβάνει την ψυχοθεραπεία με τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να είναι η πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της διαταραχής. Η θεραπεία περιλαμβάνει γενικά μια συντονισμένη προσέγγιση που περιλαμβάνει, την οικογένειά, τον γιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας ή άλλων ιατρικών υπηρεσιών, καθώς επίσης υπηρεσία παροχής ψυχικής υγείας και ένα διαιτολόγο με εμπειρία στην αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών.

Ψυχοθεραπεία

Συνήθως περιλαμβάνει:**Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία** θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε αρνητικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές σχετικά με την διατροφή, αλλά και την ψυχολογική σας κατάσταση και την τροποποίηση αυτών των σκέψεων και συμπεριφορών με θετικές και υγιείς.**Η διαπροσωπική ψυχοθεραπεία**, εντοπίζει τις δυσκολίες στις στενές σχέσεις σας, βοηθά να βελτιώσετε την επικοινωνία σας και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, να χειρίζεστε το άγχος, και να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας ώστε να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με τους άλλους.**Η Οικογενειακή θεραπεία** εφαρμόζεται για να βοηθήσει τους γονείς να παρέμβουν για να σταματήσει ο/η έφηβος τις κακές διατροφικές συμπεριφορές, ώστε στη συνέχεια να βοηθηθεί να ανακτήσει τον έλεγχο αυτών των συμπεριφορών.

Φάρμακα

Τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να βοηθήσουν στα συμπτώματα της βουλιμίας, όταν χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με την ψυχοθεραπεία. Το μόνο αντικαταθλιπτικό που έχει ειδική έγκριση από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων για τη θεραπεία της βουλιμίας είναι η φλουοξετίνη, ένα είδος εκλεκτικού αναστολέας επαναπρόσληψης της σεροτονίνης (SSRI).

Εκπαίδευση σε θέματα διατροφής και την επίτευξη υγιούς σωματικού βάρους. Οι Διαιτολόγοι μπορούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα διατροφής ώστε να επιτύχετε ένα φυσιολογικό βάρος και φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες.

Νοσηλεία

Η Βουλιμία συνήθως θεραπεύεται έξω από το νοσοκομείο. Αλλά σε σοβαρή μορφή και σοβαρές επιπλοκές της υγείας, μπορεί να χρειαστεί θεραπεία σε νοσοκομείο.

Μάθετε για την βουλιμία. Μην απομονώσετε τον εαυτό σας από τη φροντίδα των μελών της οικογένειας και των φίλων που ενδιαφέρονται για την υγεία σας. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. Αντισταθείτε στην εμμονή να ζυγίζεστε συχνά ή να κριτικάρετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη. Να είστε προσεκτικοί/ές με την άσκηση. Συζητήστε με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με το ποιο είδος σωματικής δραστηριότητας είναι κατάλληλο για σας, ειδικά αν ασκείστε υπερβολικά για να κάψετε θερμίδες μετά από κραιπάλη.