

## فقدان الشهية العصبي و الشرهية

فقدان الشهية العصبي يعني السير على نظام غذائي أو عدم تناول طعام إلى الحد الذي يفقد عنده الشخص وزنه فيصير أقل من وزنه المثالي بنسبة 15% وهو يتصف بالخوف المرضي من الزيادة في الوزن أو اعتقاد الشخص على نحو غير دقيق بأن وزنه زائد واستعمال طقوس قهرية لإنقاص الوزن.

الشرهية: وتسمى أيضاً الشرهية العصبية أو اضطراب النهمة الزائد للطعام وهو عبارة عن تناول كميات هائلة من الطعام في مدة قصيرة يعقبها قيء يرغم الشخص نفسه عليه أو الإفراط في استعمال المليينات، وكلا الاضطرابين يبدأان عادة في أوائل أو أوسط المراهقة.

حوالي 90% من المصابين بفقدان الشهية العصبي من النساء وحوالي 0,7% من جميع النساء في الولايات المتحدة على سبيل المثال مصابات بهذه الحالة.

والشرهية أكثر شيوعاً بكثير فالدراسات التي أجريت على الاناث من طالبات المدارس الثانوية والكليات الجامعية توصلت إلى أن 4,5% إلى 18% منهن مصابات بالشرهية.

ومثل العديد من الاضطرابات النفسية يبدو أن لفقدان الشهية والشرهية أسباباً وراثية إذا نجدهما منتشرين في عائلات معينة.

فقدان الشهية والشرهية قد يسببان العديد من المضاعفات الخطيرة منها الاضطرابات الهرمونية مع غياب الدورات الشهرية، وهشاشة العظام والخلل في معدلات العديد من الأملاح وبذلك يسبب اضطراباً خطيراً في معدل ضربات القلب بل قد يصل الأمر إلى الوفاة لا سمح لله.

## الأعراض:

يبدأ المصابون بإلغاء بعض الأطعمة من وجباتهم ويدعون تناول بعض الوجبات وفي بعض الأحيان يسيطر عليهم وسواس التريخ بشكل مفرط، وقد يشعرون بأنهم يبدون بدناء، رغم إنهم قد يكونون في الواقع نحفاء، وقد تكون فترات متبادلة بين عدم تناول طعام بالمرّة وتناول الطعام بشراهة وقد تتوقف الدورة الشهرية.

ومع هبوط أوزانهم تتدهور صحتهم ويبدو الجلد شاحباً أصفر اللون ومن الأعراض الأخرى تقصف الأظافر، الشعر، الإمساك، أو الانيميا (فقر الدم)، تورم المفاصل والشعور بالبرد باستمرار، وقرح لا تلتئم، وصعوبة التركيز والتفكير.

المصابون بالشراهة أيضاً يخشون الزيادة في الوزن، غير إنهم على عكس المصابين بفقدان الشهية غالباً ما يدركون أن سلوكهم غير طبيعي وقد يصابون بالاكتئاب بعد أكله وجبة دسمة، وقد تكون العواقب الصحية وخيمة منها الإرهاق، الهزل، الامساك، الانتفاخات، وتورم الغدد اللعابية، وتآكل مينا الأسنان، أو تقرح الحلق نتيجة القيء، فرط استعمال الميلينات قد يسبب فقداناً خطيراً لكميات السوائل والمعادن.

## العلاج:

علاج كلاً من الاضطرابين يحقق أفضل قدر من النجاح كلما بدأ مبكراً فإذا شككت إنك أو شخصاً ما تعرفه مصاب بفقدان الشهية أو الشراهة، فابحث عن المعونة الطبية بأسرع ما يمكن، قد ينصح الطبيب بدخول المستشفى إذا كان الوزن أقل من الوزن المثالي بأكثر من نسبة 30%.

العلاج العرفي يسعى نحو إقناع المصابين بأن رأيهم أنهم زائدو الوزن رأي خطأ وأن محاولاتهم لإنقاص أوزانهم ليست من العقل في شيء أما العلاج



وزارة الصحة  
Ministry of Health

السلوكي فيتضمن تنمية الاتصال مع الشخص وتشجيعه على زيادة وزنه مقابل مكافآت معينة يوعد بها.

العلاج الأسري مهم لمساعدة العائلات على فهم طبيعة المرض قد توصف الأدوية حتى يمكن لهؤلاء المصابين بالاكتئاب أو بالعادات القهرية أن يتجاوزوا وكثيراً من الشابات الصغيرات مصابات إما بفقدان الشهية وإما بالشراهة .