18 Ιουλίου 2013

Περί Βουλιμίας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

1371198983-ti_einai_voulimia_idrima_mazi

Image not found or type unknown

Τι είναι η νευρική βουλιμία;

Η νευρική βουλιμία είναι συχνότερη από τη νευρική ανορεξία.

Χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας και προκλητού εμετού.

Μέχρι και 3000 θερμίδες σε 1 ώρα.

Αρχίζει συνήθως στην εφηβική ηλικία. Συχνά η αιτία έναρξης της, είναι η αποτυχία μιας νεαρής κοπέλας να ακολουθήσει μια περιοριστική δίαιτα. Αντιδρά τρώγοντας υπερβολικά με κρίσεις υπερφαγίας.

Τα επεισόδια υπερφαγίας χαρακτηρίζονται από κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφών πολύ γρήγορα σε μικρό χρονικό διάστημα.

Ο ασθενής νιώθει ότι δεν μπορεί να έχει έλεγχο στις ποσότητες φαγητών που τρώει κατά το επεισόδιο υπερφαγίας.

Το άτομο με νευρική βουλιμία νιώθει στη συνέχεια άσχημα για την υπερβολική λήψη τροφής.

Καταφεύγει στην πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών, διουρητικών και στην υπερβολική σωματική άσκηση (συμπεριφορά ακύρωσης).

Ακολούθως ο κύκλος επαναλαμβάνεται με διαδοχικά επεισόδια υπερφαγίας και διορθωτικής ή ακυρωτικής συμπεριφοράς (προκλητός εμετός, χρήση καθαρτικών και διουρητικών, υπερβολική άσκηση).

Τα βουλιμικά άτομα έχουν συνήθως κανονικό ή περίπου κανονικό βάρος σώματος. Εάν συνυπάρχει και νευρική ανορεξία τότε παρατηρείται απώλεια βάρους.

Τα άτομα με νευρική βουλιμία, φοβούνται να κερδίσουν βάρος, επιθυμούν να χάσουν βάρος και αισθάνονται πολύ άσχημα για το σώμα τους.

Επίσης νιώθουν πολύ άσχημα και ντρέπονται για τα επεισόδια βουλιμίας που παρουσιάζουν. Κρατούν μυστική την εν λόγω συμπεριφορά τους. Μετά από τη συμπεριφορά ακύρωσης που ακολουθεί το βουλιμικό επεισόδιο, νιώθουν καλύτερα.

Υπάρχουν περιγραφές ασθενών με νευρική βουλιμία που παρουσίαζαν μέχρι και 14 επεισόδια υπερφαγίας εβδομαδιαίως.

Για τη διάγνωση της νευρικής βουλιμίας πρέπει ο ασθενής να παρουσιάζει τουλάχιστο δύο επεισόδια υπερφαγίας με επεισόδια ακύρωσης εβδομαδιαίως, για τρεις μήνες.

Υπάρχουν και ειδικοί που πιστεύουν ότι μόνο ένας κύκλος υπερφαγίας και προκλητού εμετού την εβδομάδα είναι αρκετός για τη διάγνωση.

Τα συμπτώματα της νευρικής βουλιμίας

Επαναλαμβανόμενα και ανεξέλεγκτα επεισόδια υπερφαγίας.

Αντιρροπιστική προσπάθεια ανατροπής των αποτελεσμάτων της υπερφαγίας μέσω αυτό-προκαλούμενων εμετών, περιοριστικής δίαιτας, εξαντλητικής γυμναστικής, χρήσης νόμιμων ή παράνομων κατασταλτικών της όρεξης, χρήσης καθαρτικών ή διουρητικών φαρμάκων.

Συχνά, εξαφάνιση στην τουαλέτα μετά από τα γεύματα, με σκοπό την απομάκρυνση της τροφής που έχει προσληφθεί.

Διαταραχές εμμηνορρυσίας.

Ιστορικό μεγάλων διακυμάνσεων του σωματικού βάρους.

Βλάβες της αδαμαντίνης των δοντιών και των δακτύλων (σημείο του Russel)

Ληθαργικότητα.

Αίσθημα ενοχής και αυττομομφής, έλλειψης βοήθειας και μοναξιάς.

Παρορμητική συμπεριφορά με διαταραχή του ελέγχου των ενορμήσεων και μεταπτώσεις στη διάθεση.

Συμπεριφορές συγκάλυψης, απόκρυψης και εξαπάτησης (μυστικοπάθεια, ψευδολογία).

Χρόνιο άγχος, υπερένταση, κατάθλιψη.

Εκδραματίσεις (σεξουαλικές, αυτοτραυατισμοί, κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, κλοπές).

Στόχοι θεραπείας της νευρικής βουλιμίας

Εγκατάσταση κανονικού προγράμματος διατροφής και διακοπής του φαύλου κύκλου υπερφαγίας – εμετών

Τροποποίηση σκέψεων, πεποιθήσεων και συναισθημάτων που συντηρούν τη βουλιμική συμπεριφορά βάσει του γνωσιακού μοντέλου

Θεραπεία των ιατρικών επιπλοκών της βουλιμίας

Αντιμετώπιση των συνυπαρχόντων ψυχιατρικών συμπτωμάτων που είναι συνήθη στη βουλιμία

Ψυχολογική προσέγγιση

Ατομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία:

Γνωσιακή – συμπεριφορική (θεραπεία εκλογής)

Διαπροσωπική

Ψυχοδυναμική

Οικογενειακή θεραπεία

Φάρμακα

Πρόληψη των υποτροπών

Η Διαιτητική αποκατάσταση έχει ως σκοπό να εκπαιδεύσει τον ασθενή με

Ψυχογενή Βουλιμία ώστε:

Να υιοθετήσει τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής (να τρώει κανονικά γεύματα, να αυξήσει την ποικιλία των τροφίμων που τρώει, να μειώσει την ταχύτητα πρόσληψης του φαγητού και να αρχίσει να τρώει τα «απαγορευμένα» τρόφιμα με κανονικό τρόπο).

Να αντιληφθεί τη συσχέτιση υποθρεψίας και υπερφαγίας.

Να κατανοήσει τις καταστρεπτικές επιπτώσεις των εμετών και της χρήσης καθαρτικών.

Να προσλαμβάνει ισορροπημένα και τακτικά γεύματα.

Να αυξήσει τη φυσική του δραστηριότητα ανάλογα με τη διαιτητική του πρόσληψη και να κατανοήσει τη συσχέτιση μεταξύ ισοζυγίου πρόληψης και κατανάλωσης ενέργειας.

Πηγή: mazi.org.cy