گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۳۵۶۳۰
چهارشنبه ۱۱ شهریور ۱۴۰۵ ۱۳:۳۲

کدام نوع بولیمیا مرگبارتر است؟ &#۴۷; پاسخ کارشناسان: هر دو نوع پرخوری عصبی عواقب جبران ناپذیری دارند

پرخوری عصبی یا بولیمیا اختلالی است که فرد بیش از حد غذا میخورد و بعد از خوردن به دلیل ترس از چاقی از طریق روش های خطرناک می خواهد پرخوری را جبران کند.

به گزارش شبکه خبری سلامت ۲۴، پرخوری عصبی (بولیمیا) نوعی اختلال در خوردن است که افراد مبتلا به این اختلال بطور مخفیانه مقدار زیادی غذا می خورند و سپس از طریق روش های ناسالم که ناشی از تمایل به کنترل وزن یا تناسب اندام و ترس شدید از افزایش وزن می شود، تلاش می کنند تا آن را جبران کنند اما با این حال، برخی از آن ها را نمی توان جبران کرد.

افراد مبتلا به پرخوری عصبی معمولا برای پاک سازی آن چه خورده اند خود را مجبور به استفراغ می کنند. با این وجود پاک سازی تنها نوع رفتار جبرانی نیست. در برخی موارد، فرد مبتلا به پرخوری عصبی ممکن است هرگز روش پاک سازی را انجام ندهد و روی به ورزش کردن و روزه داری آورد.

بولیمیا یا پر خوری عصبی چند نوع دارد؟

مبتلایان به بولیمیا به دو گروه تقسیم می شوند:

پرخوری عصبی جبران شونده
پرخوری عصبی بدون جبران

به طور کلی تشخیص پرخوری عصبی شامل معیار های کلیدی است. که عبارتند از:

خوردن مقادیر زیادی از غذا در مدت زمان کوتاه
احساس عدم کنترل در غذای مصرفی
انجام روش های جبرانی و وادار کردن خود به استفراغ

هر دو نوع از بولیمیا شامل یک اختلال جدی در خوردن می باشند اما ممکن است علائم، نشانه ها و پیامد های مختلفی را به دنبال داشته باشند.

بولیمیای نوع جبران شونده

رفتار های پاک سازی در پرخوری عصبی معمول است و استفراغ کردن شایع ترین نوع آن می باشد. افراد در این حالت به طور منظم خود را وادار به استفراغ و یا استفاده از مسهل ها، ملین ها، ادرارآورها و یا تنقیه می کنند.

معمولا افراد مبتلا به بولیمیا احساس اجباری برای انجام امور فوق دارند و پس از آن احساس تسکین می کنند. نوع پاک سازی پرخوری می تواند برای سلامتی فرد بسیار مضر باشد و عواقب آن به روش انجام شده بستگی دارد.

این عواقب نگران کننده می تواند شامل موارد ذیل باشد:

پوسیدگی دندان و فرسایش مینای آن
مشکلات متابولیسم
پارگی مویرگ ها ناشی از استفراغ مکرر
مشکلات دستگاه گوارش
کم آب شدن بدن ناشی از نوع پاک سازی

ریفلاکس اسید

این تاثیرات می تواند طولانی مدت باشد و در موارد جدی حتی پس از توقف رفتارهای پاک سازی هم ادامه یابند.

بولیمیای نوع غیر جبرانی

پرخوری عصبی غیر جبرانی، گاهی با اختلال پرخوری اشتباه گرفته و یا مقایسه می شود. با این وجود آنچه این اختلالات را متفاوت می کند این است که فرد مبتلا به بولیمیا برای پر خوری قصد جبران دارد و یا پاکسازی انجام می دهد.

افراد مبتلا به بولیمیا غیر جبرانی از رفتارهای دیگر مانند ورزش یا روزه داری برای جبران غذای مصرفی استفاده می کنند. این رفتارها شدید تلقی می شوند و می توانند زندگی فرد را مختل کنند. به عنوان مثال، فرد مبتلا به بولیمیا بدون پاک سازی ممکن است بیش از حد غذا بخورد و با ساعت ها ورزش، روزه داری یا رژیم غذایی محدود، آن را دنبال کند.

کدام نوع بولیمیا بدتر است؟

هر یک از روش های پاک سازی و عدم پاک سازی دارای عوارض جانبی جدی می باشند که سلامتی را به خطر می اندازند. عواقب هر یک از آن ها متفاوت بوده و می تواند شدید و طولانی مدت باشد.

از برخی جهات، پاک سازی می تواند خطرات فوری بیشتری نسبت به عدم پاک سازی داشته باشد. افرادی که پاک سازی می کنند نیز ممکن است سطح بالاتری از نارضایتی در ظاهر خود، علائم بیشتر اضطراب و افسردگی داشته باشند.

از طرف دیگر افراد مبتلا به پرخوری عصبی بدون پاک سازی که ورزش می کنند یا روزه می گیرند؛ پریشانی، احساس گناه و اختلال در عملکرد را تجربه می کنند.

علی رغم این اختلافات، کارشناسان برای بدتر دانستن این دو از پرخوری عصبی احتیاط می کنند زیرا هر دو نوع از آن با عواقب کوتاه مدت و بلند مدت همراه است و افرادی که از هر یک از این دو نوع رنج می برند ناراحتی قابل توجهی را تجربه می کنند. اگرچه علائم و نتایج بسته به نوع آن ممکن است متفاوت باشد اما هر دو نوع بولیمیا را باید جدی گرفت و بر این اساس درمان شوند.

خطرات مرتبط با بولیمیا

اگر چه پرخوری عصبی خطر کمتری نسبت به بی اشتهایی عصبی دارد اما هنوز هم خطرات زیادی را برای سلامتی افراد به همراه خواهد داشت.

رفتار های پاک سازی و غیر پاک سازی می تواند بر سلامت روان شناختی، اجتماعی و روانی تاثیر بگذارد. افکار و احساساتی که باعث رفتار های جبرانی می شود، می تواند به ارزش شخصیتی فرد آسیب برساند و در بسیاری از موارد، افراد مبتلا به پرخوری عصبی سایر شرایط بهداشت روانی را تجربه می کنند. علاوه بر این اختلالات خوردن با افزایش خطر خودکشی درارتباط است.

از دیدگاه سلامت جسمی، رفتار های جبرانی مزمن (خواه شامل پاکسازی شود) می تواند بر خطر بیماری فرد تاثیر بگذارد. رفتارهای پاک سازی و غیر پاک سازی ممکن است خطر ابتلا به بیماری های مزمن را که ممکن است به مراقبت مادام العمر نیاز داشته باشند یا خطر مرگ را به همراه داشته باشند، افزایش دهد.

یافتن درمانی برای بولیمیا

رویکرد درمانی برای هر نوع پرخوری عصبی ممکن است متفاوت باشد. برای شروع، پرداختن به افکار و احساسات، نارضایتی از بدن، و ترس از افزایش وزن در همه موارد پرخوری و همچنین هر گونه شرایط بهداشت روانی مهم است.

علاوه بر این چنانچه در نمناک اشاره کرده ایم درمان پرخوری عصبی همچنین شامل استراتژی هایی برای پیشگیری از رفتارهای جبرانی، رسیدگی به مشکلات سلامتی موجود ناشی از پرخوری و برقراری رابطه سالم با غذا می شود.

برخی از این گزینه های درمانی برای پر خوری می تواند ترکیبی از موارد ذیل باشد:

رفتار درمانی شناختی
روان درمانی بین فردی
راهنمای خودیاری
مدیریت تغذیه ای

یافتن درمان برای هر دونوع پرخوری عصبی می تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد و خطر اثرات طولانی مدت ناشی از رفتارهای جبرانی را تا حد زیادی کاهش دهد.