

# Anorexia a bulímia

## **Anorexia:**

Je to duševná choroba, ktorá je sprevádzaná predovšetkým dobrovoľným hladovaním, úbytkom na hmotnosti, extrémnou pozornosťou venovanou sledovaniu hmotnosti.. Doslovný preklad znamená "strata alebo zníženie chuti do jedla", čo celkom nezodpovedá skutočnosti, nakoľko pri anorexii sa nejedná zrovna o stratu chuti do jedla, ale o komplexnú poruchu stravovania. Po prvýkrát bola anorexia nervosa popísaná v roku 1873, no až od 70-tych rokov je diagnostikovaná stále častejšie. Odlíšenie anorexie od inej známej a častej choroby, bulímie, je v jednotlivých prípadoch ťažké. Obe stravovacie poruchy sú síce charakterizované osobitnými črtami, anorexia hladovaním a bulímia prejedaním a následným zvracaním, no prechod od jednej k druhej býva veľmi plynulý. U mnohých pacientiek sa symptómy stretávajú, vtedy sa hovorí o bulimanorexii.

Anorexia je charakterizovaná veľkým úbytkom hmotnosti dosiahnutým dodržiavaním extrémnych redukčných diét. Mnohé dievčatá a ženy, v poslednom čase aj chlapci a muži, sú hnaní túžbou byť štíhli a strachom z "tučnosti". Anorektičky vidia sami seba tučné, nezávisle na tom, koľko skutočne vážia. Samy svoju podváhu a podvýživu nepriznajú cítiac sa stále "tučné". V extrémnych prípadoch stále snažia schudnúť. V tejto snahe odmietajú stravu, akúkoľvek výživu, dokonca aj nápoje, čo môže spôsobiť smrť. Avšak vo väčšine prípadov bývajú príčinou smrti sprievodné depresie, zlyhanie srdca či iné choroby, ktorým sa oslabený organizmus nevie ubrániť. Podľa rôznych zdrojov sa úmrtnosť pohybuje medzi 5% a 20%.

Anorektičky sú zvyčajne perfekcionistky a kladú sami na seba veľmi vysoké nároky. Páči sa im pocit mať svoje telo "pod kontrolou" a v neustálom chudnutí vidia potvrdenie svojich schopností. V počiatočnom štádiu nie je jednoduché anorexiu odhaliť. Podľa lekárskeho merítka však osoba, ktorej BMI (Body Mass Index) klesne pod 17,5 môže byť považovaná za anorektickú. BMI sa vypočíta ako podiel hmotnosti v kg a umocnenej telesnej výšky v m.  $BMI = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$

Priemer obyvateľstva leží medzi hodnotami BMI 20 až 25. Pri hodnote pod BMI 20 sa hovorí už o podváhe. Anorexia prichádza do úvahy pri BMI pod 17,5. Samotný BMI však ešte neurčuje diagnózu!

Výskyt v celej populácii nie je veľmi markantný. Avšak v rizikovej skupine žien medzi 15. a 25. rokom života sa anorexia objavuje u 1%. Z celého množstva chorých je len 5% mužov.

Anorexia sa začína objavovať už v skorej mladosti, zvyčajne už po prvej menštruácii.

Najrizikovejšie obdobie je okolo 14. roku, no často sa vyskytuje aj u 18-ročných. V minulosti sa predpokladalo, že anorexia postihuje iba dievčatá a mladé ženy. Hoci aj dnes sú najväčšou rizikovou skupinou, postihnuté je aj opačné pohlavie a nezriedka aj deti, ktoré dostávajú prostredníctvom filmov, časopisov a správania sa dospelých na vedomie, že výzor je to najdôležitejšie. Určité osoby ako napríklad atléti alebo tí, u ktorých hrá vonkajší výzor v povolani dôležitú rolu (herci, speváci, tanečníci, manekýni) sú obzvlášť citliví.

Osoby trpiace poruchou príjmu potravy, či už na anorexiu alebo bulímiu, vykazujú deficitné hodnoty, hoci ich hmotnosť môže byť primeraná i nadmerná. Následky sa môžu javiť ako:

- Znížená činnosť srdca a telesná teplota

- Spomalenie látkovej výmeny

- U žien nepravidelná alebo žiadna menštruácia

- Nárast jemného telesného ochlpenia, vypadávanie vlasov

- Suchá, bledá pokožka

- Srdcová slabosť

- Opuchy alebo modriny na rukách a nohách lebo na tvári

Depresie, apatia, nevyrovnanosť, chorobná viazanosť na jedlo môžu byť takisto spôsobené nepravidelným príjmom potravy.

## **Bulímia:**

Pojem bulímia pochádza z gréckeho slova Bulimos, čo znamená býčí hlad. Hoci o chorobe existujú jednotlivé zmienky od antiky, odbore bola opísaná a nazvaná ako bulímia až po zverejnení diela Russela (1979).

Bulimici trpia pravidelným záchvatmi prejedania sa, ktoré sú nasledované činnosťami zabraňujúcimi príberaniu z jedla. Povaha prejedania sa je individuálna, no zväčša sú konzumované jedlá, ktoré by bulimik za normálnych okolností považoval za zakázané. Chorý stráca kontrolu nad svojim telom. Prejedanie je nasledované rôznymi pokusmi o odstránenie „príberacieho“ efektu – samovyvolané zvracanie, zneužívanie laxatív, diuretík, extrémnych diét, nadmerné fyzické cvičenie.. Sebahodnotenie sa odvíja od postavy a výzoru. Diagnostické kritérium pre bulímiu je, aby bulimik súčasne nespĺňal podmienky pre diagnózu anorexie. Ak ich spĺňa, jedná sa o bulimanorexiu.

Počet ľudí trpiacich bulímiou sa za posledných 20 rokov výrazne zvýšil. Spoľahlivé štatistické údaje vzhľadom na vysoké číslo anonymných bulimikov nie je možné určiť. Približne sa odhaduje 2% až 4% postihnutých v rizikovej skupine 18 - 35 ročných žien. Asi 95% všetkých bulimikov tvoria ženy. Priemerný vek bulimikov je o niečo vyšší ako u anorexie. Bulímia sa však často vyskytuje ako následok anorexie.

Choroba je charakteristická opakovanými záchvatmi prejedania sa, sprevádzaná vyvolaným zvracaním.

Počas týchto záchvatov sa bulimik, bulimička napchá práve tými jedlami, ktoré sú za normálnych okolností "tabu": tučné jedlá, sladkosti, koláče.. Až 50 000 kalórií je bulimik, bulimička schopný/á skonzumovať. Frekvencia záchvatov je rôzna, od 1x - 2x za týždeň až 20x za deň. Rovnako variabilné je aj trvanie jednotlivých záchvatov. Vo väčšine prípadov sa takéto záchvaty stávajú bez vedomia rodiny či partnera a často sa ich odhalia veľmi neskoro, ak vôbec. Záber emócií bulimikov je veľmi rozsiahly, od veľkej chuti cez uspokojenie a pocit porážky až po pocit zlyhania. Po záchvate väčšinou prichádza pocit veľkej hanby za svoje správanie, čo je dôvodom, prečo bulimičky svoj problém taja pred okolím. Nebýva výnimkou, že v domácnosti, či v rodine miznú obrovské množstvá jedla určené ako zásoba na nasledujúce týždne. Bulimici míňajú veľmi veľké finančné obnosy na jedlo, stáva sa, že sa dostanú kvôli jedlu do dlžoby. Zvracanie však môže prísť aj po normálnom jedle.

Popri vyvolávaní zvracania bulimici používajú aj iné prostriedky, aby zabránili príberaniu z veľkého množstva jedla: preháňadlá (laxatíva), tabletky na potlačenie chuti do jedla, hladovanie, odvodňovacie tabletky (diuretiká), lieky na štítnu žľazu.. Ďalšou charakteristikou bulímie je zaoberanie sa všetkým, čo nejako súvisí s jedlom, kalóriami, telesnou hmotnosťou, diétami, postavou atď. Bulimici nemusia byť vychudnutí ako anorektici, môžu mať normálnu váhu, aj nadváhu, no pred očami majú stále ideál krásy a štíhlosti. Ich emócie ovládajú dve túžby: na jednej strane nástojčivý pocit schuti sa najesť všetkého, čo im príde pod ruku a na strane druhej želanie zostať či byť štíhli. Bulímiu vidia ako riešenie súladu týchto túžob.

Na prvý pohľad na bulimičkách nie je vidno chorobu ako na anorektičkách, ktoré sú očividne vychudnuté. Zvyčajne však ani bulimičky nevyzerajú zdravo. Rozvrátená výživa, zvracanie, namáhaná tráviaca sústava sa podpisujú na ich výzore. Nezdravá bledá, často aknózna pleť, suché lámavé vlasy a nechty hovoria veľa. Takisto poranené prsty, zvyčajne ukazovák a palec, svedčia o vyvolávanom zvracaní. Bulimičky na nich mávajú niekedy až krvavé odtlačky od zubov. Bulimičky sa vyhýbajú spoločným jedlám s priateľmi a rodinou. Obyčajne sa prejedia a idú jedlo hneď vyvrátiť. Nápadné môže byť chodenie na záchod bezprostredne po skonzumovaní stravy. Tie, ktoré používajú preháňadlá, chodia takisto často na toaletu, vyhovárajú sa na hnačku.

Zdravotné riziká bulímie

Nerovnováha elektrolytov následkom zvracania - prichádza najmä k nebezpečnému deficitu

draslíka.

Dlhotrvajúci deficit draslíka môže trvalo poškodiť obličky! Tkanivo obličiek sa scvrkáva, oblička sa zmenšuje, prichádza k tzv. chronickej nedostatočnosti obličiek. Toto vedie ku vzniku edémov či k deficitu bielkovín (tzv. hladové edémy).

Obzvlášť nebezpečný je nedostatok vitamínu D. V spojení s dysfunkciou obličiek, zmenenou hladinou pohlavných hormónov a deficitom vápnika či fosforu vedie nedostatok vitamínu D k ťažkým poruchám premeny kostnej hmoty. Mineralizácia základnej kostnej substancie je nedostatočná. Prichádza k mäknutiu kostí (osteomalázia) a úbytku kostnej hmoty (osteoporóza). Následkom môžu byť zlomeniny už pri minimálnych nárazoch.

Zneužívanie preháňadiel vážne poškodzuje funkciu čriev a môže viesť k ich dysfunkcii a trvalému poškodeniu!

Zdurené a zapálené slinné žľazy ako následok námahy pri zvracaní. Kyselina, ktorá sa pri častom zvracaní dostáva do ústnej dutiny poškodzuje zubnú sklovinu. Objavujú sa početné zubné kazy, bolesti zubov.

Často prichádza k zápche, nafukovaniu či hnačke - spravidla striedavo. Počas hnačky sa vyplavuje nebezpečné veľké množstvo draslíka, no nevedie k chudnutiu či "šetreniu kalórií". Preháňadlá účinkujú až v hrubom čreve, keď je potrava už strávená a kalórie prijaté. Na prstoch bulimičiek vidno neustále odtlačky zubov, nezriedka až krvavé. Nedostatok vitamínov, nerovnováha elektrolytov či stopových prvkov spôsobuje veľmi zlú kvalitu pleti, pokožky, vlasov, nechtov. Typické sú biele fliačky na nechtoch, lámavé vlasy bez lesku, akné, vysušená pokožka. Nebezpečné sú poruchy kardiovaskulárneho systému. Neustále zvracanie kombinované s deficitom životu dôležitých látok spôsobuje pre srdce enormnú záťaž. Odpadávanie, slabosť, arytmia, kolapsy sú riziko, ktoré hrozí bulimičkám.

### ***Liečba pri ochorení:***

Ľudia trpiaci poruchami stravovania chcú byť nezávislí a nie sú zvyknutí s niekým sa o svoje pocity deliť a už vôbec nie so psychológom či psychiatrom. Pocit hanby a rozpakov nad neovládnutím tohto problému im bráni sa otvoriť a zveriť sa s ním.

Prvým a zároveň najťažším krokom, pre úspešnú liečbu je priznať si, že porucha prijímania potravy je choroba a je potrebné sa liečiť. Pacienti za lekármi prichádzajú až vtedy, keď im rôzne telesné komplikácie doslova ohrozujú život. Pomoc odborníka je nielen prípustná, ale nevyhnutná. Liečba je veľmi efektívna, pokiaľ sa zvolí správna cesta, individuálna terapia, skupinová terapia, výživné poradenstvo či medikácia. V niektorých prípadoch je najvhodnejšia hospitalizácia.

### ***Prevenčia:***

Pri poruchách prijímania potravy sa nedá hovoriť o prevencii ako pri iných druhoch choroby. Dôležité je dávať si pozor na zdravé a pravidelné stolovanie. Odborníci tiež varujú pred drastickými diétami. Dnešná doba tiež sčasti prispieva, k rozvoju rôznych porúch prijímania potravy. Zo všetkých strán útočia reklamy, v ktorých sa predvádzajú modelky s dokonalými krivkami tela, ktorým sa chceme podobať alebo rôzne reality šou, v ktorých hľadajú perfektné dievčatá s perfektnými telami. Svet vysokej módy a modelingu je už dlhší čas terčom kritikov, ktorý hovoria, že modelky s vyziabnutou postavou sú nevhodným vzorom pre mladé dievčatá. Dospievajúce dievčatá sa chcú vyzeráť ako svoje vzory. Pre svoje sny sú schopné obetovať všetko, aj svoje zdravie. Možno by pomohlo, keby sa niektorí rodičia viac zaujímali o svoje deti a svet nekládol taký dôraz na dokonalosť a štíhlu líniu.