



أمراض تناول الطعام النفسية

القهم والنهام العصابي 90% من المصابات هن من الفتيات

اضطرابات الأكل (Eating disorders) هي اضطرابات في سلوكيات وعادات الأكل، حيث يفقد المريض زمام سيطرته على كميات الطعام المفتترض تناولها سواءً بالإفراط أو الإجحاف الشديد بحق حاجة جسمه للطعام، وهذه الاضطرابات وفقاً للدكتور مأمون مبيض، استشاري الطب النفسي، مدير إدارة العلاج والتأهيل في مركز دعم الصحة السلوكية، هي أحد الأمراض النفسية التي قد يُصاب بها الشباب الصغار، وخاصة الفتيات بنسبة أكبر.

ويقول د. مبيض أن هذه الأمراض تشمل القهم العصابي (فقدان الشهية) والنهام العصابي (الشراهة) والسمنة، والتي تحدث بسبب تضافر عدد من العوامل وليس عاملاً واحداً، كالصعوبات النفسية الفردية، والعوامل الأسرية، والعوامل الاجتماعية، وخاصة التي تحض على الحمية والنحافة وإنقاص الوزن.

ويشرح د. مبيض في السطور التالية مفهوم القهم والنهام العصابي، وأهم أعراضهما،

والمضاعفات على الصحة النفسية والجسدية، حيث تشترك هاتين الحالتين بالكثير من المظاهر والخصائص، وهما أكثر ارتباطاً بالأمراض النفسية من مجرد حالات السمنة، والتي يعالجها عادة الطبيب العام أو اختصاصي أمراض الغدد.

القهم والنهام العصابي

يُسمى القهم العصابي (ANOREXIA NERVOSA) عادةً بفقدان الشهية، وهو اضطراب في الأكل يتسم بالسعي لفقدان

الوزن غير الطبيعي، والخوف الزائد من اكتساب الوزن، حيث يُولي الأشخاص الذين لديهم فقدان الشهية اهتماماً كبيراً لشكل أجسامهم، وذلك ببذل الجهود الشديدة التي تتعارض بشكل كبير مع الحياة الصحية.

وعادةً ما يُحدد الأشخاص الذين لديهم فقدان الشهية كمية الطعام التي يتناولونها بشكل قاسٍ؛ لمنع زيادة الوزن، حيث يتحكمون في مقدار ما يستهلكونه من سعرات حرارية عن

طريق التقيؤ بعد تناول الطعام، أو عن طريق الإفراط بممارسة الرياضة.

والنهام العصابي (BULIMIA NERVOSA) هو أحد أنواع اضطرابات الأكل الذي يستهلك فيها المصابون كميات كبيرة من الطعام في فترات زمنية قصيرة، وذلك لأن الطعام يمنحهم شعوراً بالرضا، ولكن الأكل المفرط يعطيهم شعوراً بأنهم خرجوا عن السيطرة، ثم يلجأون إلى كل الوسائل المتاحة للتخلص من هذا الطعام الزائد بكل الوسائل الممكنة.

الفتيات المعرضة للإصابة

تُصيب هذه الأمراض عادةً المراهقين من الفتيات والشباب الصغار، ولكن أكثر من 90% من المصابين هم من الفتيات الشابات، وقد تختلف نسبة انتشار المرض من مجتمع لآخر، ففي بعض المجتمعات الغربية قد يُصيب المرض من 2-5% من الفتيات المراهقات، وأكثرهن في عمر 13-20 سنة، وهناك عدد قليل من الحالات التي قد تبدأ قبل سن البلوغ أو في العمر المتقدم.

وقد لا تعكس هذه الأرقام والإحصائيات حقيقة انتشار هذه الأمراض، لأن الكثير من المصابات قد لا يحاولن طلب المعالجة والمساعدة.

وهناك من يعتقد أن هناك ارتفاع في نسبة الإصابة بهذه الأمراض مع مرور الزمن، ولا شك أننا نحتاج لدراسات ميدانية لمعرفة مدى انتشار هذه الأمراض في مجتمعاتنا العربية والإسلامية.

أسباب اضطرابات الأكل

تحدث أمراض تناول الطعام بسبب تضافر عدد من العوامل، وليس عاملاً واحداً، كالصعوبات النفسية الفردية، والعوامل الأسرية، والعوامل الاجتماعية، وخاصة التي تحض على الحمية والنحافة وإنقاص الوزن، فالفتاة المراهقة تمر في هذه المرحلة من حياتها بصعوبات كثيرة للتكيف مع هويتها الذاتية الجديدة، ومع دورها الجديد في المجتمع، كفتاة ناضجة أو امرأة، وفي نفس الوقت هناك احتمال قرب انفصالها عن أسرته في الحياة المستقبلية.

ومن جهة أخرى، يمتاز عصرنا بالضغط الاجتماعي من خلال وسائل الإعلام المختلفة، والتي تؤكد على أهمية التغذية الصحية، ومظهر الجسم الرشيق، والتي قد تُعطي المتلقي انطباعاً بأن



د. مأمون مبيض

استشاري الطب النفسي

الاهتمام المفرط بشكل الجسم والهوس
بالنحافة أهم الأعراض

الإقياء المتعمد للطعام المتناول يكشف
الخوف المرضي الزائد من السمنة



الجوع الشديد ونقص الوزن يسبب مضاعفات صحية خطيرة على الجسم ككل

- انخفاض سكر الدم .
- ظهور شعر خفيف ووبر على الظهر والوجه.
- ضعف الرغبة الجنسية.
- ضعف القدرة على الانتباه والتركيز .
- **مضاعفات الإقياء المتكرر ونقص الوزن الشديد** يؤدي الإقياء المتكرر الذي تصطنعه المريضة، وكذلك استعمال الأدوية المسهلة، إلى المضطرابات التالية:
- اضطراب المعادن في الجسم وخاصة نقص البوتاسيوم.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- تضرر الكلية.
- النوبات الإختلاجية الصرعية.
- ألم الأسنان ونخرها بسبب حموضة المعدة الخارجة مع الإقياء.
- انتفاخ وتورم القدمين.
- التبدلات الهرمونية في الجسم.
- وإذا كان هناك نقص شديد في الوزن، فقد تصاب المريضة بالإغماء وفقدان الوعي، وفي هذه الحالة الشديدة يبدأ جسم المريضة بهضم نفسه، واستهلاك أعضائه، كالقلب والكبد والكلية، وقد تكون هذه الأذية لهذه الأعضاء أذية دائمة وغير قابلة للتحسن والتراجع، بل قد تكون مميتة، حيث قد تصل نسبة الوفيات 5% من المصابات بالقهيم العصابي.
- **سنبحت في العدد القادم طرق العلاج.**

• الاستمتاع بطهي الطعام على الرغم من عدم تناوله، وإعداد الموائد للآخرين، أو مشاهدة الآخرين وهم يأكلون، أو قراءة كتب الطهي والطعام.

وتؤدي هذه الأعراض عاجلاً أو آجلاً إلى مشكلات داخل الأسرة، أو في العمل أو المدرسة أو الكلية، بالإضافة إلى العزلة الاجتماعية.

المضاعفات النفسية

هناك ظاهرة تُصيب نصف حالات القهيم ومعظم حالات النهام، وهي هجمات من فقدان الكامل للسيطرة على النفس، حيث تتناول المريضة أثناء الهجمة كميات هائلة من الطعام، فقد تَأْكُل معظم ما في المطبخ من أطعمة، وهذه الهجمات تسمى بالنهام الشره (Binge)، وغالباً ما يكون الطعام الذي تتناوله المريضة أثناء هجمة النهام من الأطعمة التي تتجنبها عادة، وقد يحدث هذا الشره نتيجة للتوتر النفسي، ويخف هذا التوتر بعض الشيء عند بداية النهيم وتناول الطعام، ولكن سرعان ما يعقبه الشعور بالذنب والاشمئزاز من النفس، وبعد أن تنتهي المريضة من تناول الطعام الكثير، تشعر بالامتلاء والتخمة مع شعور مرافق بالسمنة الشديدة، فتحاول الإقياء للتخلص من الطعام الذي دخل المعدة.

ومن ناحية أخرى، تُصاب المريضة عادة باضطراب وتشوه في مَحِيلَتها عن جسمها (Body Image)، فهي تحمل في ذهنها صورة عن نفسها بأنها مفرطة السمنة، حتى عندما يكون واضحاً جداً بأنها هزيلة ناقصة الوزن، وهذا ما يفسر رفض المريضة وخاصة المصابة بالقهيم العصابي لأي نوع من المعالجات، أو المساعدة التي تهدف إلى زيادة الوزن، بل تشعر بالخوف الشديد لمجرد ذكر إمكانية زيادة الوزن،

فترفض باستمرار أي فكرة من أنها ناقصة الوزن وتحتاج للتغذية.

وأيضاً تكثر في الأمراض النفسية لتناول الطعام الاضطرابات العاطفية والمزاجية كالاكتئاب، واضطرابات النوم، وتكون المريضة عصبية الانفعلات، منزعجة المزاج، وكل ذلك مع إنكارها التام لخطورة مرضها، ونقص وزنها الشديد.

المضاعفات الجسدية

في حالة القهيم العصابي، ينقص وزن المريضة المصابة لأكثر من 25 % من الوزن الطبيعي المناسب لعمرها وطولها، بينما تحافظ على وزنها في حالات النهام بسبب تكرار نوبات النهام الشره، مما يسمح بدخول بعض الطعام إلى الجسم، وفي بعض حالات النهام العصابي قد ينقص الوزن قليلاً أو يزداد عن الحد الطبيعي، وفيما يلي بعض المضاعفات الجسدية الناتجة عن الجوع الشديد، ونقص الوزن:

- غياب أو عدم انتظام الدورة الشهرية.
- برودة الأيدي والأقدام وزرقتها.
- انخفاض درجة حرارة الجسم.
- الإمساك .
- انخفاض ضغط الدم.
- بطء ضربات القلب .
- ضعف عام وانعدام القدرة على القيام بالأعمال.
- التجفاف ونقص سوائل الجسم.



هجمات الشره لتناول الطعام تحدث نتيجة للتوتر النفسي

وزن المريضة المصابة بالقهيم ينقص لأكثر من 25 % من الوزن الطبيعي

- تجنب أطعمة معينة كالحلويات والشوكلات.
- التقليل الشديد من كمية الطعام المتناولة.
- إحداث الإقياء المتعمد للتخلص من الطعام المتناول.
- القيام المفرط بالألعاب الرياضية.
- استعمال المسهلات والأدوية المدرة للسوائل.
- سيطرة أفكار التغذية والحمية والجوع على المريضة، مما يؤدي لضعف التركيز.
- اتباع مظاهر سلوكية غريبة، كإخفاء الطعام، وأحياناً سرقة الأغذية من المحلات.
- **مظاهر المرض**
- تبدو معظم مظاهر القهيم والنهام العصابي على أنها ناتجة عن اهتمام المريضة المفرط بوزنها وبشكل جسمها، ومن أعراض هذا الاهتمام الزائد:
- الخوف الشديد من السمنة، والرغبة الشديدة جداً بالنحافة ونقص الوزن.
- السعي الحثيث والمستمر لإنقاص الوزن، وقد يأخذ هذا السلوك عدداً من الأشكال:
- الإمتناع عن الطعام لبعض الوقت (الصيام).

الجمال والسعادة لا يكونان إلا بالنحافة والرشاقة ونقص الوزن والملابس الضيقة. أيضاً قد يكون هناك عوامل أسرية صعبة تؤثر سلباً وتسبب اضطرابات الأكل، كأن يكون هناك صعوبات في العلاقة بين أفراد أسرة المريضة، كوجود أزمة تهدد بتفكك الأسرة، أو انفصال الوالدين، أو مشكلات أخرى كالعنف وغيره.

وتظهر بداية اضطرابات الطعام في الغالب من خلال المظاهر المعتادة عند الفتيات من الاهتمام بالحمية لإنقاص الوزن، لاعتقاد الفتاة بأنها زائدة الوزن، وفي بعض الحالات قد تكون زيادة الوزن هذه حقيقة واقعية، وبعد مدة من هذه الاهتمامات الطبيعية بالوزن ونوعية الطعام وعدد الحريات، تبدأ المريضة تفقد السيطرة على سلوكها، فتأخذ الحمية وهذه الاهتمامات بموضوع الرشاقة طابعاً مرضياً يخرج عن الطبيعي.

وبعد أن يبدأ اضطراب تناول الطعام بالظهور تبدأ التغيرات الوظيفية الجسمية بالحدوث، إضافة إلى ردود أفعال الأسرة تجاه اضطراب نظام تناول الطعام، فتؤثر هذه العوامل مجتمعة في تعقيد الحالة مؤدية إلى استمرار المرض.

