

اختلال پرخوری در کودکان

مترجم: سودابه نظری

چکیده

آیا گاهی احساس می‌کنید که خورد و خوراک بچه‌هایتان جیب‌تان را خالی کرده است؟ بعضی وقت‌ها ممکن است این‌گونه باشد، مخصوصاً زمانی که فرزندتان در سن نوجوانی به سر می‌برد. آن‌ها یک مشت شیرینی یا یک بسته چیپس و در یک چشم به هم زدن باقی‌مانده غذای دیشب را تمام می‌کنند. البته رشدشان هم خیلی آرام و نامحسوس است و در نتیجه شما تمام آن خوردن‌ها را طبیعی می‌دانید که در اغلب موارد نیز، همین‌طور است. اما گاهی هنگام خوردن میان‌وعده‌های سنگین این‌طور نیست. کودکی که به‌صورت غیرعادی حجم زیادی غذا می‌خورد و احساس گناه می‌کند یا آن را مخفی نگه می‌دارد، احتمالاً با یک اختلال در خوردن به نام اختلال پرخوری دست و پنجه نرم می‌کند.

کلیدواژه‌ها: پرخوری، کودکان، فعالیت بدنی، مدارس

درباره اختلال پر خوری

بسیاری از مردم آسایش را در غذا خوردن می‌دانند. معمولاً در قلب شادترین جشن‌های ما این فرهنگ جا افتاده است. اکثر افراد در مراسم‌های خاص بیشتر از شرایط عادی و طبیعی غذا می‌خورند، ولی افراد مبتلا به پر خوری رابطه متفاوتی با غذا دارند. آن‌ها احساس می‌کنند هیچ کنترلی بر اینکه چقدر غذا می‌خورند ندارند، به طوری که قادر به دست کشیدن از غذا نیستند. این افراد خیلی مواقع در طول چند ماه حداقل ۲ بار در هفته پر خوری می‌کنند.

برای افرادی که اختلال پر خوری دارند، در وهله اول غذا می‌تواند به آن‌ها احساس خوشایندی را منتقل کند و از احساس ناراحتی آن‌ها جلوگیری کند؛ ولی اگر پر خوری ادامه پیدا کند، ممکن است احساس اضطراب، گناه و پریشانی داشته باشند. پر خوری معمولاً سریع خوردن مقدار زیادی غذا به صورت غیرعادی است. هنگام پر خوری، شخص احساس می‌کند کاملاً غیرقابل کنترل است. این رفتار می‌تواند به یک عادت تبدیل شود که معمولاً پس از مدتی، رژیم گرفتن جایگزین آن می‌شود.

اختلال پر خوری بیشتر بین افراد دارای اضافه‌وزن یا چاق رایج است، ولی افراد با وزن سالم را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. هرچند از آنجا که این وضعیت اخیراً شناسایی شده، اطلاعات کمی در مورد تعداد کودکان و نوجوان مبتلا به این اختلال در دسترس است. ممکن است برخی افراد از کمک گرفتن در این مورد به شدت خجالت بکشند.

همچنین از آنجا که بیشتر پر خوری‌ها در تنهایی صورت می‌گیرد، حتی اگر کودکی وزنش در حال زیاد شدن باشد احتمال دارد والدینش ندانند که این مسئله ناشی از پر خوری اوست.

هرچند دیگر اختلالات خوردن (مانند بی‌اشتهایی عصبی یا پر خوری عصبی) در میان زنان رایج‌تر است، حدود یک‌سوم افراد دچار

اختلال پر خوری مردان هستند. افراد بزرگسال تحت درمان معمولاً اعلام می‌کنند مشکلشان از کودکی یا نوجوانی آغاز شده است.

علائم و نشانه‌ها

کودکان و نوجوانانی که زیاد غذا می‌خورند الزاماً دچار اختلال پر خوری نیستند. کودکان می‌توانند اشتهاهای زیادی داشته باشند. مخصوصاً در زمان جهش رشدی که به مواد مغذی بیشتری برای سوخت‌رسانی به بدن در حال رشدشان احتیاج دارند. پس تشخیص اینکه آیا کودکی دچار اختلال پر خوری است یا نه، ممکن است امری دشوار باشد. اما نشانه‌هایی برای تمایز فرد پر خور از فردی با اشتها سالم وجود دارد.

در ابتدا ممکن است هنگامی که والدین با بقیه افراد خانواده متوجه ناپدید شدن مقدار زیادی غذا از آشپزخانه یا یخچال می‌شوند به مشکلی شک کنند. هرچند تصور اینکه کودکی توانسته باشد مقدار بسیار زیادی غذا بخورد سخت است.

بقیه نشانه‌ها عبارت‌اند از:

- کودک مقدار بسیار زیادی غذا را به سرعت می‌خورد.
- وجود (الگوی) رفتار خوردن در پاسخ به استرس‌های احساسی، مثل درگیری‌های خانوادگی، پس زده شدن از سمت طرف مقابل یا عملکرد تحصیلی ضعیف.
- کودک به خاطر مقدار غذایی که خورده است احساس شرمندگی یا تنفر می‌کند.
- در اتاق کودک کنسروها یا بسته‌های غذایی مخفی شده پیدا می‌شود.
- الگوی پیش‌رونده نامنظم غذا خوردن مثل نادیده گرفتن وعده‌های اصلی، خوردن مقدار زیادی هله‌هوله و غذا خوردن در زمان‌های غیرمعمول (مثل نیمه‌شب).
- دلیل پر خوری افراد احتمال دارد با بسیاری از دیگر اختلالات خوردن مثل افسردگی، اضطراب، گناه یا خجالت‌زدگی

متداول ترین
خطرهایی که
سلامتی کودکان
پر خور را تهدید
می‌کند، مانند
خطرهای ناشی
از بیماری چاقی
عبارت‌اند از:
دیابت، فشار خون،
کلسترول بالا،
ناراحتی کیسه
صفرا، بیماری
قلبی، بعضی
از سرطان‌ها
و افسردگی و
اضطراب

کودکی که به صورت غیرعادی حجم زیادی غذا می خورد و احساس گناه می کند یا آن را مخفی نگه می دارد، احتمالاً با یک اختلال در خوردن به نام اختلال پرخوری دست و پنجه نرم می کند

مشترک باشد. آن‌ها ممکن است از مدرسه رفتن، سرکار رفتن یا ارتباط اجتماعی با دوستانشان اجتناب کنند، زیرا از اختلال پرخوری‌شان یا تغییرات در شکل اندام و وزنشان خجالت می‌کشند.

دلایل پرخوری

دلایل پرخوری روشن نیست، هرچند طبق گزارش مؤسسه ملی سلامت آمریکا نزدیک به نیمی از افراد مبتلا به این اختلال سابقه افسردگی نیز دارند. اما اینکه آیا پرخوری باعث افسردگی می‌شود یا افراد افسرده در معرض این اختلال هستند، هنوز مشخص نیست.

افرادی که پرخوری می‌کنند می‌گویند این وضعیت هنگام استرس، خشم، ناراحتی، خستگی یا اضطراب می‌تواند وخیم‌تر شود. هرچند اگر کسی در حین غذا خوردن موقتاً احساس بهتری داشته باشد، معمولاً این احساس با پریشانی همراه است و بعد از پرخوری به دلیل از دست دادن کنترل در خوردن، شخص احساس اضطراب، گناه و ناراحتی خواهد داشت.

تشخیص

اگر پزشک فکر کند که ممکن است کودک شما اختلال خوردن داشته باشد از او سابقه پزشکی خواهد گرفت. همچنین پزشک در مورد سابقه خانوادگی، الگوی غذا خوردن خانواده و مسائل احساسی سؤال خواهد کرد. علاوه بر این، معاینه کامل صورت خواهد گرفت و احتمالاً تست‌های آزمایشگاهی تجویز خواهند شد. آزمایش خون به مسائل پزشکی (مثل کلسترول بالا و مشکلات تیروئید) که ممکن است با وزن ناسالم مرتبط باشد می‌پردازد.

پزشکان و متخصصان سلامت روان از معیاری برای شناسایی اختلال پرخوری استفاده می‌کنند که شامل این موارد است:

- بیشتر بودن مقدار غذای فرد نسبت به مقدار غذای اکثر افراد در بازه زمانی کوتاه؛
- احساس عدم وجود کنترل بر خوردن؛

- احساس پریشانی در مورد رفتار خوردن؛
- پرخوری به‌طور میانگین حداقل یک روز در هفته به مدت سه ماه؛
- پرخوری با انجام روش‌های جبرانی مختلف مثل استفاده از ملین‌ها، استفراغ کردن یا ورزش بیش از حد همراه نمی‌باشد.

اختلال پرخوری معمولاً با این موارد همراه است:

- غذا خوردن سریع‌تر از حالت عادی؛
- غذا خوردن تا حد احساس سیری، اما به‌صورت ناخوشایند؛
- غذا خوردن به هنگام نبود احساس گرسنگی؛
- غذا خوردن در تنهایی یا به‌صورت مخفیانه؛
- داشتن احساس تنفر، افسردگی یا گناه به هنگام خوردن.

درمان

همانند تمام اختلالات خوردن، آنچه برای کودک اهمیت دارد، روان‌درمانی به منظور حمایت و کمک به تغییر عادت‌های ناسالم است. رویکردهای درمانی گوناگون می‌تواند به درمان اختلال پرخوری کمک کند. برای مثال، خانواده‌درمانی و درمان شناختی - رفتاری که به افراد تکنیک‌های نظارت کردن و تغییر عادت خوردن و روش‌های پاسخ به استرس را آموزش می‌دهند. خانواده‌درمانی تمام افراد خانواده را در فرایند کمک به فرد درگیر می‌کند.

درمان شناختی - رفتاری به افراد کمک می‌کند تا با تغییر رفتارهایشان، افکار خود را نیز تغییر دهند. همچنین مشاوره به بیماران کمک می‌کند به روابطشان با دیگران نگاهی بیندازند و روی بخش‌هایی از رفتارشان که باعث اضطراب می‌شود کار کنند. در برخی از موارد، پزشک دارودرمانی را در کنار روان‌درمانی تجویز می‌کند.

هیچ درمان سریعی برای اختلال خوردن وجود ندارد. ممکن است تا زمانی که فرد بیاموزد چگونه رویکرد سالم‌تری نسبت به

غذا داشته باشد، درمان چند ماه یا بیشتر طول بکشد.

هرچند برنامه‌های کنترل وزن برای برخی از افراد مبتلا به اختلال پرخوری یاری‌دهنده هستند، ولی کودکان و نوجوانان نباید یک رژیم یا برنامه کنترل وزن را بدون مشاوره و نظارت پزشک شروع کنند. برای بعضی از والدین و اعضای خانواده، راه طولانی‌بازایی می‌تواند ناامیدکننده و پرهزینه باشد. با دریافت حمایت‌هایی از گروه والدین یا با خواندن در مورد این اختلال می‌توانید به فرزند و خانواده‌تان کمک کنید تا از این مشکل عبور کنند.

خطرات و عوارض پرخوری

بسیاری از کودکان و نوجوانان پرخور بعد از چند ماه پرخوری دچار اضافه‌وزن می‌شوند. متداول‌ترین خطرهایی که سلامتی کودکان پرخور را تهدید می‌کند، مانند خطرهای ناشی از بیماری چاقی عبارت‌اند از: دیابت، فشار خون، کلسترول بالا، ناراحتی کیسه صفرا، بیماری قلبی، بعضی از سرطان‌ها و افسردگی و اضطراب.

تأثیر فعالیت بدنی بر اختلال پرخوری

در اختلال خوردن نقش فعالیت بدنی و ورزش بحث‌برانگیز است. از آنجا که افراد مبتلا به اختلال پرخوری تمایلی به ورزش کردن ندارند، دو مطالعه، تأثیرات درمانی ورزش را به‌عنوان عامل مداخله‌گر مورد هدف قرار داده‌اند. یافته‌های یک مطالعه نشان داد که بعد از ۶ ماه ورزش ملایم (راه رفتن) در مقایسه با گروه کنترل کاهش وزن، افسردگی ملایمی حاصل شد. مطالعه دیگر نشان داد زمانی که ورزش به برنامه درمان‌شناختی - رفتاری اضافه شد کاهش بیشتری در شاخص توده بدنی، میزان افسردگی و عوارض پرخوری تا ۱۲ ماه بعد از درمان به دست آمد. جالب توجه اینکه با وجود تمرین ورزشی ضعیف و بازگشت سریع سطح فعالیت بدنی به حالت پایه،

بعد از اتمام دوره درمان، تأثیرات مثبتی یافت شد که بیان می‌کند ادراک تأثیرات فعال بودن می‌تواند کارآمدتر از به دست آوردن آمادگی جسمانی واقعی باشد.

نقش مدارس در اختلال خوردن

مدارس در بهبود سلامت افراد جوان نقش حیاتی ایفا می‌کنند و تأثیرگذاران مهمی در موضوع چاقی به شمار می‌روند. مدارس در مورد تغذیه و سلامتی آموزش‌هایی ارائه می‌دهند و فراهم‌کننده مهم وعده‌های غذایی برای دانش‌آموزان به حساب می‌آیند. علاوه بر این، محیط مدرسه هنجارهای مرتبط با خوردن و فعالیت را تقویت می‌کند. فعالیت‌های بهبوددهنده سلامتی در مدرسه باید روی بهبود سلامتی و عادت‌های آنان تمرکز کنند. همچنین باید به راهکارهای مبتنی بر شواهد تکیه کنند، نه فعالیت‌های ویژه‌ای مثل آموزش کالری‌شماری در کلاس بهداشت یا برگزاری رقابت کاهش وزن در مدرسه. برای جلوگیری از عواقب ناخواسته فعالیت‌های بهبود سلامتی، مدارس باید همانند مقابله با بقیه مشکلات ناشی از وزن زیاد افراد نیز به‌طور جدی مقابله کند.

کمک به کودکان

اگر مشکوکید که کودکتان پرخوری دارد، با پزشکتان برای مشاوره و ارجاع به یک روان‌درمان واجد شرایط با تجربه درمان کودکان مبتلا به اختلال خوردن تماس بگیرید. به کودکتان اطمینان دهید که شما برای کمک و گوش کردن به مشکل آنجا حضور دارید. پذیرفتن عارضه اختلال خوردن می‌تواند دشوار باشد و ممکن است کودک شما آمادگی تأیید ابتلا به این مشکل را نداشته باشد. همچنین می‌توانید عادت‌های غذایی سالم را از راه الگوسازی رابطه مثبتتان با غذا و ورزش و استفاده نکردن از غذا به‌عنوان پاداش تقویت کنید.

با کمک خانواده، دوستان و متخصصان، کودک شما می‌تواند به اندازه غذا بخورد و یاد بگیرد استرس را از راه‌های سالم‌تری مدیریت کند.

برای افرادی که اختلال پرخوری دارند، در وهله اول غذا می‌تواند به آن‌ها احساس خوشایندی را منتقل کند و از احساس ناراحتی آن‌ها جلوگیری کند؛ ولی اگر پرخوری ادامه پیدا کند، ممکن است احساس اضطراب، گناه و پریشانی داشته باشند

منابع

1. Lask, B., Bryant-Waugh, R. (2000). *Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders in Childhood and Adolescence*. London: Taylor & Francis.
2. Website. (2015). Address: <http://Kidshealth.org/en/parents/binge-eating.html?WT.ac=ctg>