

## АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ – ЭТО ОПАСНО!

### АНОРЕКСИЯ ИЛИ "СМЕРТЕЛЬНАЯ КРАСОТА"



Иметь стройную и красивую фигуру – мечта любой представительницы прекрасной половины человечества. Но иногда стремление похудеть заходит так далеко, что может привести к **анорексии**.

Анорексия — психологическое (по другим оценкам — психическое) заболевание (бредовое состояние) в виде боязни поправиться. По статистике этой "весовой фобией" страдают чаще всего девушки в

возрасте 13-35 лет. Начинается заболевание с неадекватной оценки своей фигуры. Даже при выпирающих ребрах и вопиющем дефиците веса "жирная корова" не вписывается в современные формулы красоты. На первом этапе анорексия мало заметна. Дефицит веса нарастает постепенно, и если видишь человека изо дня в день, то заметить это не так просто, но можно. Девушки, страдающие анорексией, начинают очень странно вести себя за столом. Они много говорят, излишне активно жестикулируют, задают очень много вопросов, часто перескакивают с одной темы разговора на другую. В процессе застольной беседы почти всегда измельчают продукты на тарелке до состояния кашицы. Иногда едят стоя. В результате этих манипуляций с собственным телом появляется заметный «невооруженным глазом», нарастающий изо дня в день дефицит массы. Иногда потеря веса достигает 30% первоначального. В войну с лишними килограммами вступает тяжелая артиллерия в виде мочегонных, слабительных средств и неумеренных физических нагрузок.

С такой извращенной формулой красоты недолго и до могилы!



В 2006 году прокатилась целая волна смертей топ-моделей из-за анорексии. Жертвой неумеренного желания похудеть стала 22-летняя бразильская супермодель Ана Каролина Рестон. Она истязала себя яблочно-томатной диетой и при росте 172 см весила всего 40 кг. Организм не

выдержал пытки голодом, и у девушки отказали почки. В возрасте 21 года красавица, бывшая лицом мирового бренда Giorgio Armani, скончалась. В августе 2006 прямо за кулисами модного показа не выдержало сердце

двадцатидвухлетней аргентинской модели Луисель Рамос. Три последних месяца модель питалась лишь листьями салата и диетической коллой, потому что она мечтала о контракте с международным модным брендом. Она ничего не получила, потому что ее похоронили. А через 6 месяцев от остановки сердца скончалась ее сестра, 18-летняя модель Элиана. "Пламенный мотор" не дополучил питания из-за того, что она, как и сестра, страдала анорексией. Кроме того, для снижения аппетита используются не самые здоровые "заменители" еды: крепкий кофе, сигареты, алкоголь и даже наркотики. Неслучайно образ жизни и имидж британской топ-модели Кейт Мосс прозвали "героиновым шиком".



Помимо этого, анорексия - тяжелейшее психическое расстройство, когда внутреннее самоощущение не соответствует внешнему виду. Оно нередко сопровождается депрессией, и примерно 15-20% пациентов совершают попытку суицида. В 2015 году в Волгоградском Центре психического здоровья детей и подростков по поводу анорексии обратилось около 10 человек. В 50% случаев после выздоровления бывшие пациенты страдают от последствий перенесенного заболевания и не могут полностью восстановить свое здоровье.

### ПРИЧИНЫ АНОРЕКСИИ

Наиболее важными причинами, вызывающими анорексию, являются биологические, психологические факторы, а также влияние социальной и культурной среды.

**Биологические факторы.** *Наследственная предрасположенность* совсем необязательно приводит к развитию заболевания. Но если девочка-подросток болеет анорексией, риск развития этого заболевания у ее родных сестер в несколько раз выше, чем у остальных сверстниц. Врачи говорят, что расстройства пищевого поведения обычно свойственны и матери, и дочери.

Когда Мэри и Кейт Кэмбелл было по 11 лет, отец позволил себе неосторожное замечание по поводу их округлившихся форм. С тех пор девочки больше 20 лет были одержимы диетами и довели себя до истощения и анорексии.

Близняшки выработали свою систему питания. В течение шести дней они потребляли только 400 калорий в день, а в последний день недели они поглощали все, что могли получить - хлеб, макаронные изделия, чипсы, пирожные. Они скрывали от родителей, что происходит, прятали пищу за радиаторы, в ящики и даже в рояль. Когда за ними не следили, сестры выбрасывали еду в мусорное ведро. С 15 лет мама начала сидеть с ними за

ужином, так как заметила, что ее дочери теряют вес. Но пока одна из девочек отвлекала мать, другая в это время прятала еду в рукавах. Мама догадалась о болезни дочерей с самого начала, ведь она точно так же страдала от анорексии в подростковом возрасте. Девочки фанатично занимались спортом, отказались от завтраков, вели дневники питания, фиксировали свой вес. Теряя кажущиеся "лишние" килограммы, сестры получали невероятно высокий прилив адреналина, вызывающий желание худеть дальше.

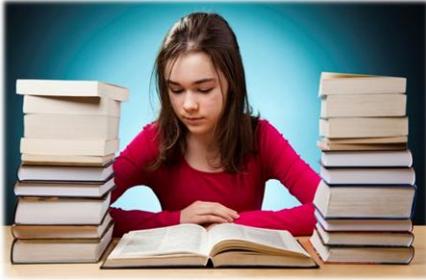
На этой фотографии сёстрам всего по 33 года. Ну, а насколько они выглядят? Не говоря уже об их физическом и психологическом здоровье... Вот как свое состояние оценивает Кейт Кембелл: "Из-за моей одержимости я потеряла молодого человека, работу, будущее, в конце концов! И я абсолютно сыта этим по горло. Я не могу много ходить. Моя спина болит, мое сердцебиение нерегулярно, у меня остеопороз, хронические боли желудка и панкреатит. Я сижу на диуретиках, потому что мои почки не работают. У меня столько страхов, что я почти не сплю в течение последних двух недель. У меня не осталось собственных волос, и теперь я лишь на время могу покинуть больницу, так как нахожусь под постоянным наблюдением. Врачи уже сказали мне, что мое сердце может перестать биться в любой момент". Пример, "достойный подражания".



**Химические изменения.** В головном мозге имеются биологически активные химические вещества - нейромедиаторы. Они выполняют

роль посредников при передаче импульсов между клетками головного мозга. При анорексии отмечается уменьшение уровня некоторых из них, в частности, гормона счастья и удовольствия - серотонина и гормона "гениальности" - норадреналина. Их количество в организме определяет скорость и качество передачи информации в пределах центральной нервной системы. Именно поэтому анорексички – это несчастные люди, находящиеся в затяжной депрессии и склонные к суициду.



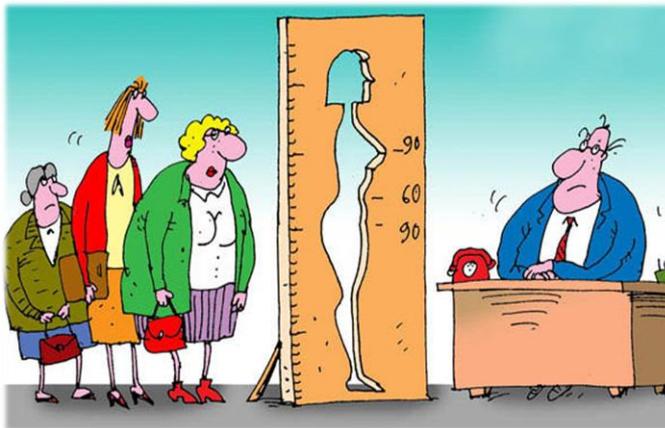


**Психологические факторы.** Характерной чертой пациентов, страдающих анорексией, является стремление к совершенству во всем (перфекционизм). Анорексики - отличники, умные и чувствительные люди. Они амбициозны, во всем стремятся быть лучшими, всем стремятся понравиться, стать успешными абсолютно во

всем. Они уверенно идут к поставленной цели. До тех пор, пока есть физические силы у измученного голодом организма... Но в погоне за идеалом им трудно жить в ладу с собой, со своим телом и перестать совершенствовать себя каждую минуту. На почве крайнего недовольства собой у них отмечается очень низкий уровень самооценки. К психологическим факторам относится и сильный стресс, который может послужить "пусковым механизмом" начала заболевания.

### **Факторы социальной и культурной среды.**

Культурные стереотипы современного общества фактически навязывают жесткие критерии внешнего вида. Согласно им, современный человек, желающий быть успешным, обязан быть стройным, подтянутым, одетым в брендовые вещи. "Девушке с избыточным весом очень трудно удачно выйти замуж. Состоявшиеся мужчины всегда предпочтут стройняшку пышечке" - лозунг сегодняшнего глянца. Нельзя забывать, что практически все модные дизайнеры – мужчины, предпочитают общение в



пределах своего пола и пытаются подвести под свои "вкусы" окружающих, жесткими требованиями к внешнему виду лишают моделей женской привлекательности.

При трудоустройстве встречают не по одежке, а по ее размеру – S, XS. Оценивают внешний вид и степень развития мускулатуры, а не интеллектуальный потенциал соискателя. "С тобой никто не будет дружить потому, что ты толстый" - внушается ребенку. Этот социальный и психологический пресс может раздавить какую угодно железобетонную психику. И редко где упоминается, что избыток веса не грозит человеку со здоровыми пищевыми привычками.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ АНОРЕКСИИ

Анорексии упорно скрывают свое состояние от окружающих. Чрезмерное похудение они обычно объясняют отсутствием аппетита, болью в желудке и кишечнике и другими выдуманными причинами. Если рядом с вами находится близкий человек, который теряет вес, приглядитесь к нему повнимательнее. Возможно, излишняя худоба вызвана намеренным нарушением пищевого поведения. Поэтому следует знать несколько главных симптомов анорексии, которые помогут распознать заболевание:



150см = 34кг	165см = 42кг
153см = 35кг	168см = 43кг
154см = 36кг	170см = 44кг
155см = 37кг	173см = 45кг
158см = 38кг	175см = 46кг
160см = 40кг	178см = 47кг
163см = 41кг	180см = 48кг

-стабильное снижение веса тела на 15% и более от **минимально допустимого уровня** или **индекс массы тела 17,5 и ниже**;

-**симптом зеркала**: пристальное внимание к лицу и фигуре в зеркале с целью – еще раз оценить, насколько он насколько он похудел или набрал в весе;



-**симптом фотографии**: отказ фотографироваться даже на документы из-за "излишней полноты";

-**стремление питаться отдельно**, а не за общим столом, не афишировать что и сколько он ест;

-**стремление самостоятельно вкусно готовить**, закармливая родственников при резком самоограничении в

питании, страсть к приготовлению необыкновенных блюд;

-регулярное **взвешивание**, строгий подсчет калорий, изнурительные, **абсурдные** по длительности и нагрузке **тренировки**;

-постоянный **прием слабительных средств**, искусственное вызывание рвоты, частое применение клизм;

-**изменения характера**, которые проявляются ранее несвойственной раздражительностью и вспыльчивостью, доходящими до абсурда, если имеется принуждение к нормальному приему пищи или запрет искусственно вызывать рвоту.



## БУЛИМИЯ

### «ХОЧУ БЫТЬ СТРОЙНОЙ, НО НЕ МОГУ СДЕРЖАТЬ АППЕТИТ»



**Булимия** - психопатологическое состояние, при котором человек чувствует сильнейший голод, который не в силах утолить даже огромным количеством продуктов. Булимик от анорексика отличается тем, что он всегда очень хочет есть, удовлетворяет эту потребность с избытком, поглощая в огромных количествах все, что попадает ему на глаза. Количество съеденного вызывает чувство вины и страха набрать лишний вес. Чтобы как-то компенсировать состояние, больные пытаются быстро избавиться от поглощенной пищи. В начале заболевания при нормальном весе обращает на себя внимание резкая смена привычного рациона, "зацикливание" на подсчете потребляемых калорий, изменение вкусов и предпочтений в еде. Распространяется миф о переходе на здоровое питание или отказ от сладкого. Булимики стесняются есть на людях, принимают пищу в одиночестве и тщательно скрывают свое расстройство. Например, в гостях, они едят в меру, ничем не отличаясь от остальных. После окончания трапезы все съеденное выводится из желудка при помощи искусственно вызванной рвоты. Из-за частых попыток очистить свой организм на костяшках рук появляются царапины от зубов, деформируется фаланга указательного пальца, повреждаются ногти из-за контакта с желудочным соком. Это главное доказательство того, что пищевое расстройство уже сформировалось. Больные булимией, как и анорексией, пристально следят за своим весом и фигурой, ежедневно измеряют вес, объем талии и бедер. Желание иметь красивое стройное тело - вот с чего все начинается. Для самооценки показатели весов занимают чуть ли не первое место и определяют отношение к себе. Слишком критичный взгляд на себя в зеркало, сравнение с актрисами, моделями или более стройными сверстниками становятся навязчивой идеей. Но у булимиков скорее отмечается **колебание веса**, чем его снижение, как прямое следствие комплексного нарушения питания, строгих диет, срывов и голодовок. Изменения веса могут быть значительными в ту или иную сторону с размахом до десяти килограммов в месяц. Они происходят потому что:



-70% поглощенных калорий успевают усвоиться. А если избавление от пищи происходит посредством слабительных, тогда усваивается еще больше;

-постепенно происходит сбой в обменных процессах, метаболизм организма резко замедляется. Это ведет к тому, что съеденная пища почти полностью становится жиром;

-изнурительные занятия спортом ведут к наращиванию мышечной массы и обезвоживанию. При первом же удобном случае организм, пытаясь вернуть потерянную влагу, наращивает жировой слой.

Потеря или прибавка веса скрывается мешковатой одеждой. Настораживает факт резкого уменьшения количества продуктов в холодильнике. Булимия поглощает еду в огромных количествах, не чувствуя насыщения. Пищевое расстройство достаточно быстро прогрессирует. Вскоре мысли о еде становятся приоритетными, вытесняя все остальные проблемы. Снижается внимание, работоспособность, резко падает самооценка, появляются чувство вины, излишняя самокритика, искажается представление о собственном весе и теле. Зацикленный на еде человек становится замкнутым, нелюдимым, подавленным, а иногда - агрессивным. Он старается не посещать мероприятия с застольем, испытывает депрессию во время праздников. Неконтролируемые приступы обжорства и невозможность "взять себя в руки", вызывают неврозы. С еще большим фанатизмом люди, страдающие этой пищевой зависимостью, занимаются физической культурой, спортом, тренируются до изнеможения.

### ПОСЛЕДСТВИЯ АНОРЕКСИИ И БУЛИМИИ



«уходят жизненные силы»;

Нет ни одного органа, на который бы не оказали свое уничтожающее воздействие анорексия и булимия:

- со стороны центральной нервной системы: рассеивается внимание, снижаются память, способность к обучению и восприятию информации. Снижается интеллектуальный потенциал, появляются проблемы с обучением. Сходит на "нет" тяга к любым знаниям, не относящимся к проблеме веса и еды. Нарушение поведения проявляется в неадекватных истеричных реакциях на происходящее, расстраивается сон,

- анорексички "ужасно" красивы: с тусклыми секущимися волосами; с тонкой сухой кожей, желтоватого оттенка, на которой от даже самого легкого прикосновения образуются синяки; с ломкими, слоющимися ногтями. На лице и шее припухают железы, как при заболевании "свинкой";



-со стороны внутренних органов отмечается ослабление сердечной мышцы, нарушение сердечного ритма, стойкое снижение артериального давления. Трагическим исходом кардиологических изменений становится острая сердечная недостаточность.

-нарушение обмена солей в организме повышает риск дистрофических изменений в почках, способствует камнеобразованию вплоть до развития почечной недостаточности. Нарушенная структура костей приводит к частым переломам;

-отмечаются серьезные гормональные нарушения: у женщин прекращаются менструации, у мужчин наступает импотенция. В молодом возрасте развиваются симптомы менопаузы, что ускоряет преждевременное старение всего организма. Гормональный сбой очень влияет на эмоциональную сферу, появляется раздражительность, плаксивость, нервозность, молодые девушки ведут себя, как "старые истерички". И получается, что страдающие анорексией и булимией по паспорту девочки, а по состоянию здоровья и нервной системы – бабушки;

- частая рвота раздражает глотку и пищевод, приводит к образованию язв в ротовой полости, пищеводе, а неконтролируемое применение различных слабительных средств может вызвать диарею или запор, язвенные поражения нижних частей желудочно-кишечного тракта. Из-за постоянного воздействия желудочного содержимого и недостатка кальция, зубы становятся слабыми: повреждается эмаль, часто возникает кариес. Неизбежно нарушается баланс электролитов, может развиваться обезвоживание.



Предлагаем ответить на несколько вопросов, чтобы определить, склонны ли вы к нарушению пищевого поведения.

1. Соглашаетесь ли вы с мнением людей, говорящих, что вы худой(ая)?
2. Возможность набрать лишние килограммы пугает вас?
3. Говорите ли вы неправду о съеденной пище?
4. Знают ли близкие ваши вкусовые предпочтения?
5. Ваши родные и близкие переживают из-за вашего веса, внешнего вида или предпочтений в еде?
6. При переедании вы применяете какие-то специальные препараты вызывающие диарею, рвоту?

7. Нравится ли вам быть голодным(ой), много тренироваться или заниматься очисткой с применением слабительного?
8. То, как вы выглядите и сколько весите, является для вас главным?

Если вы ответили на три и более вопроса положительно, значит, вам пора бить тревогу!

И в заключении, хочется отметить, что сбалансированная еда – это **только источник энергии** для того, чтобы человек плодотворно жил и работал. Ее избыток вредит здоровью и фигуре, откладываясь в виде жировых накоплений в самых ненужных местах, недостаток – заставляет организм заниматься "самоедством". Для гармоничной, полноценной, радостной жизни, хочется всем пожелать развивать не только всем известные чувства: зрение, слух, вкус, обоняние и осязания, но и то самое главное чувство, которое отличает человека разумного от его предков – чувство меры!

Анна Владимировна Хворостова,  
врач-методист отдела комплексных программ  
профилактики неинфекционных заболеваний детского населения  
ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики",  
Волгоград

По материалам сайтов:

<http://boshsoz.com/zdorove/24211-znamenity-e-anoreksichki>

<http://vlanamed.com/anoreksiya/>

<http://psihomed.com/anoreksiya/>

<http://medportal.ru/enc/nutrition/hungry/16/>

<http://www.prosto-zdorovie.ru/psihologiya/anoreksiya-i-bulimiya-smertelnaya-gonka-za-mechtoy/>

<http://progastroenterology.ru/>

<https://yandex.ru/images/search>