

Хранителни разстройства

23

Както анорексията (отказът от ядене), така и булимията (преяждане, лакомия) са симптоми на фобии (страх) от увеличаване на теглото. Човек с подобни проблеми смята, че е невъзможно да яде, без при това да се тревожи за увеличаването на теглото си.

Хората с хранителни разстройства винаги имат изкривена представа за собствените си тела. Това емоционално нарушение се превръща в най-важното нещо за тях. Хранителните разстройства са много по-често срещани сред момичетата, но могат да се получат и при младите мъже. Анорексията обикновено започва на възраст между 13 и 16 години, булимията малко по-късно. Човек с хранително разстройство може да подценява сериозността на проблема си и да не потърси навреме медицинска помощ.

Анорексия

При анорексия има загуба на тегло от поне 15% от очакваното нормално тегло за възрастта и пълна невъзможност за възстановяване на това тегло отново. Има и прекален страх от наддаване на тегло и много изкривена представа за това как изглежда собственото тяло. В типичния случай, човекът с анорексия вижда себе си в огледало като дебел, въпреки че за околните изглежда дори прекалено слаб. Често се среща фиксация на тема храна, например, изявен интерес и силно желание към приготвяне на храна за други хора, докато самият човек избягва да яде каквото и да било. Човекът с анорексия обикновено е доста активен физически и често изминава много километри на ден в опит да запази теглото



Хранителните разстройства са доста сложно нещо. Често младите хора с анорексия или булимия променят и манипулират инсулиновите си дози и затова често имат проблеми с ниска или висока кръвна глюкоза. Всеки с анорексия или булимия се нуждае от помощ. Ако имате такъв проблем, кажете на вашата диабетна сестра или лекар или на друг възрастен, на когото имате доверие. Възможно е да ви изпратят при специалист за решаването на този проблем. Освен това, при нарушения в храненето е трудно да се изчисли дозата инсулин, така че тя да е подходяща при неправилен прием на храна, така че ще ви е необходима и помощ от диетолог в това отношение.

си по-ниско.

Гладуването при анорексия може да доведе до физически симптоми, като главоболие, намаляване на телесната температура, повишен растеж на космите на тялото или нередовен менструален цикъл. Психологическите симптоми могат да включват депресия, чувство за неадекватност, нарушения на съня и obsесивни идеи.

Булимия

Хората с булимия обикновено поглъщат огромно количество храна, много повече отколкото изяжда един човек без патология. Появява се чувство за загуба на контрол и невъзможност да спрат да ядат, докато, например, някой не влезе в стаята. За това състояние е характерно след ядене нарочно предизвиканото повръщане или използване на лаксативи, прекомерни физически упражнения или гладуване между преяжданията. Такива хора често са много импулсивни и ако имат и диабет, става наистина трудно да водят редовен начин на живот, за да могат успешно да управляват това заболяване.

Диабет и хранителни разстройства

Едно проучване в Обединеното кралство установило, че 9% сред 11-18 годишните отговарят на критериите за хранителни разстройства и че съотношението се запазва при момичетата със или без диабет. Въпреки това, едно шведско проучване установило, че момичетата с диабет са в по-голям риск от хранителни разстройства (преяждане и специално предизвикано повръщане), отколкото техните връстници без диабет. Комбинацията от диабет и хранителни разстройства се нарича „диабулимия“. Физическо или сексуално насилие, както и всяка друга травма могат да бъдат основна причина за появата на хранителни разстройства като анорексия и булимия.

Комбинацията от диабет и хранителни разстройства често води до проблеми с контролирането на кръвната глюкоза и

манипулирането на инсулиновите дози за контролиране на теллото. Недостатъчната храна причинява ниски нива на кръвната глюкоза, а по-ниските дози инсулин причиняват високи пикове на кръвната глюкоза.

Хората с диабет не могат да гладуват по същия начин като хората без диабет, тъй като нивото на инсулина не се адаптира към ситуацията на глад, както се случва при хора без диабет. Ако имате диабет, много по-опасно е да предизвиквате повръщане или да приемате лаксативи, отколкото ако сте без диабет. Вашето тяло лесно ще загуби равновесие, особено ако промените дозата инсулин нагоре и надолу. Вашето състояние може да се влоши до опасно ниво и може да се наложи да бъдете хоспитализирани. Индекс на телесната маса (ИТМ) под 14-15 обикновено означава, че се нуждаете от медицинска помощ. При анорексия има значително по-висок риск от смърт по причини, свързани с диабета. В допълнение, висок HbA1c ще увеличи риска от развитие на късни усложнения от диабета в бъдеще.

Анорексията и булимията при човек с диабет изискват квалифицирана психологическа и психиатрична помощ в допълнение към лечението на диабета. Всеки, който страда от такава комбинация, може да се нуждае от продължително лечение в болницата поради риск от смърт и диабетна кетоацидоза, особено ако има пропуски в поставянето на инсулин. Участието на семейството трябва да бъде важна част от лечението на хранителните разстройства при младите хора. При правилното лечение повечето хора с такива нарушения се възстановяват.