

### مقدمة في مرض اضطرابات الأكل (الجزء الأول)

تعرف اضطرابات الأكل عندما يتكون عند الشخص اضطرابات شديدة في عادات أو سلوك الأكل، مثل الحد الشديد من تناول الطعام أو الأفراس الشديد في تناول الطعام أو الضيق النفسي والقلق الناتج عن إنشغال الشخص بوزنه وشكله. هناك ثلاثة أنواع من اضطرابات الأكل والأكثر شيوعاً مثل القهيم العصبي (فقدان الشهية المرضي النفسي) والنهام العصبي (الشراهة المرضي النفسي) والإفراط في الأكل. من المعروف أن مرض اضطراب الأكل يصيب كلا الجنسين ولكن أظهرت الأبحاث أن ٩٠% من الأشخاص المصابين بالمرض هم إناث في عمر ما بين الثانية عشرة والخامسة والعشرين. وأن عشر مليون من الإناث ومليون من الذكور يصارعون مرض القهيم والنهام العصبي ولكن يعاني ملايين آخرون من كلا الجنسين من مرض الإفراط في الأكل.

### القهيم العصبي (فقدان الشهية المرضي النفسي)

تقول الرابطة الوطنية لإضطرابات الأكل " أن القهيم العصبي هو مرض خطير يهدد الحياة بحيث يتشخص في التجويع الذاتي الطوعي والإنخفاض الشديد في وزن الجسم." إن الشخص المصاب بهذا المرض يتجنب الطعام ووجبات الأكل ويتناول كميات قليلة جداً من الطعام فيوزن الطعام ويعدد السعرات الحرارية التي يتناولها باستمرار.

### علامات وأعراض المرض

من الصعب أحياناً التمييز بين الأشخاص الذين يعانون من مرض القهيم العصبي إذ أنهم يتعلموا إخفاء مرضهم. ومن أهم العلامات للمرض الإنخفاض الشديد في وزن الجسم والإنشغال بالطعام والوزن. وهناك علامات أخرى مثل رفض تناول أطعمة معينة والقلق من زيادة الوزن وإنكار الشعور بالجوع والشعور المستمر بالسمنة وإختلاق الأعذار لتجنب وجبات الطعام والأصدقاء والنشاطات اليومية.

### العواقب الصحية

يمكن أن يؤدي مرض القهيم العصبي الى فشل في القلب وتلف في الدماغ وهشاشة العظام ومشاكل صحية عديدة أخرى. يبطئ التجويع معدل ضربات القلب ويخفض ضغط الدم الذي يزيد من مخاطر الإصابة بقصور القلب. يحاول الجسم بسبب هبوط ضغط الدم الحفاظ على حرارته بحيث ينمو على الجسم طبقة ناعمة من الشعر تدعى الزغب. كما يسبب القهيم العصبي جفاف الشعر والجلد وهشاشة الأظافر. وفي حالات المرض الشديدة فقد يعاني المريض من هشاشة العظام الناتجة عن فقدان الكالسيوم. أما العواقب الأكثر شيوعاً فهي فقر الدم الخفيف والجفاف الشديد والإغماء والإرهاق وضمور العضلات وتورم المفاصل والشعور بالدوار والضعف.

