

Chứng rối loạn ăn uống là gì?

(What is an eating disorder?)



Chứng rối loạn ăn uống là gì?

Người mắc chứng rối loạn ăn uống gặp phải những xáo trộn khủng khiếp trong hành vi ăn uống cũng như trong ý tưởng và cảm xúc có liên quan tới các hành vi này.

Chứng rối loạn ăn uống có các đặc tính là ý muốn thôi thúc, mãnh liệt phải được gây ốm, nỗi sợ hãi khôn cùng nếu bị lên kí và không kiềm chế được việc ăn uống của mình.

Phần lớn phụ nữ được chữa trị chứng rối loạn ăn uống, tuy rằng phái nam cũng có thể mắc chứng bệnh này. Thời kỳ khởi phát thường ở độ tuổi thiếu niên, nhưng cũng có thể ở tuổi mới trưởng thành.

Những rối loạn về ăn uống có thể khắc phục được, nhưng quan trọng ở chỗ là người đó phải hỏi thăm và tìm cách chữa trị càng sớm càng tốt, vì chứng rối loạn này có thể mang lại những hậu quả tâm lí và thể lý trầm trọng.

Chứng rối loạn ăn uống có những loại chính yếu nào?

Hai loại rối loạn ăn uống nghiêm trọng nhất là chứng chán ăn uống (anorexia) và chứng ăn uống vô độ (bulimia).

Chứng chán ăn uống (Anorexia)

Chứng chán ăn uống có đặc tính là nỗi lo sợ bị mập phì và niềm đeo đuổi không nguôi được gây ốm. Triệu chứng của bệnh này gồm có:

- Sụt ít nhất là 15 phần trăm trọng lượng cơ thể do không chịu ăn đủ đồ ăn, mặc dù đói bụng ghê gớm.
- Nỗi lo sợ cùng cực sẽ bị 'béo mập' và không kiềm chế được mình.
- Quan niệm méo mó về vóc dáng cơ thể ở chỗ là người ta có thể cho là họ béo mập, càng gây ốm đi cỡ nào chẳng nữa họ cũng vẫn thấy chưa vừa ý.
- Khuynh hướng bị ám ảnh phải tập thể dục.
- Bận tâm quá đáng khi phải quyết định đồ ăn nào là 'tốt' là 'xấu', và phải chuẩn bị đồ ăn ra sao.
- Bị mất kinh nguyệt

Thông thường, chứng chán ăn uống bắt đầu khi có hiện tượng sụt cân, do bởi việc ăn uống kiêng khem hoặc ốm đau bệnh hoạn. Dựa theo lời bình phẩm hay ho về chuyện sụt cân, họ tin rằng gây ốm đã là đẹp, mà càng gây càng ốm lại còn đẹp hơn

Thói quen nhịn đói và ăn uống thất thường có thể trở thành chứng chán ăn uống. Một tỉ lệ đáng kể những người mắc chứng chán ăn uống sau đó cũng mắc chứng ăn uống vô độ.

Chứng ăn uống vô độ (Bulimia)

Chứng ăn uống vô độ có đặc tính là ăn uống thỏa thuê rồi ói ra cho bằng được. Các triệu chứng bao gồm:

- Ăn uống thỏa thuê liên quan đến việc tiêu thụ số lượng lớn thức ăn có nhiều ca-lô-ri (năng lượng), mà trong khi ăn uống như thế đương sự thấy không tự kiềm chế được và ghê tởm chính mình.

- Ráng ói mửa để bù lại việc ăn uống thỏa thuê và để tránh lên kí bằng cách tự móc họng nôn ói, và/hoặc dùng bữa bãi thuốc xổ và thuốc lợi tiểu.
- Cuộc sống của đương sự bị chi phối bởi việc vừa hạn chế ăn uống lại vừa cưỡng bách phải tập thể dục để giữ được mức cân nặng.

Người mắc chứng ăn uống vô độ thì thường có trọng lượng cơ thể gần như bình thường, cho nên không dễ nhận ra họ bị bệnh như người mắc chứng chán ăn uống. Chứng ăn uống vô độ thường bắt đầu bằng việc ăn uống kiêng khem ngặt nghèo, mong cho người được gầy ốm.

Do thiếu chất dinh dưỡng thành ra người bị mệt mỏi và do những đòi hỏi mãnh liệt của cơ thể nên lại phải ăn uống thả sức. Ói mửa sau bữa ăn thỏa thuê khiến họ cảm thấy nhẹ nhõm, nhưng chỉ được trong chốc lát thôi, rồi ít lâu sau lại cảm thấy âu sầu và tội lỗi.

Một số người dùng thuốc xổ, mà rõ ràng là không biết thuốc xổ đó chẳng làm giảm được kí-lô joule/lượng mỡ nào, mà còn loại bỏ đi các chất cần bản thiết yếu và làm mất nước trong cơ thể.

Người mắc chứng ăn uống vô độ có thể bị mất quân bình hoá chất trong cơ thể, khiến cho họ bị lừ đừ, âu sầu và đầu óc mù mờ.

Đối tượng có thể cố gắng hết mình để thoát khỏi tình huống này, nhưng cái vòng luẩn quẩn của việc ăn thỏa thuê/ói ra cho hết/tập thể thao cùng với tâm trạng đi kèm theo, trở thành cái đam mê và không kiểm chế được.

Chứng ăn uống thỏa thuê (Binge eating disorder)

Rối loạn ăn uống kiểu này chỉ mới được khám phá ra. Người mắc chứng ăn uống thỏa thuê có những cơn ăn uống thả sức, họ tiêu thụ số lượng lớn thức ăn trong khoảng thời gian ngắn, mà trong lúc ăn uống thả sức như thế họ không cách chi kiểm soát nổi mình.

Tuy nhiên, họ không cố tìm cách nôn ọe ra thức ăn đã ăn uống thả sức như thế. Việc ăn uống thỏa thuê như thế có thể dẫn đến hậu quả trầm trọng cho sức khỏe, tỉ như chứng mập phì, bệnh tiểu đường, chứng cao huyết áp và bệnh tim mạch.

Những chứng bệnh tâm thần xảy ra đồng thời

Chứng rối loạn ăn uống thường xảy ra đồng thời với chứng lo âu quá độ, tỉ như cơn hoảng loạn và chứng ám ảnh-cưỡng bách, cũng như xảy ra đồng thời với việc sử dụng các chất độc hại. Muốn biết thêm chi tiết về sự lo âu quá độ, xin đọc tập tài liệu rời "Chứng lo âu quá độ là gì?"

Hậu quả thể lí của chứng chán ăn uống và chứng ăn uống vô độ

Hậu quả thể lí của chứng chán ăn uống và chứng ăn uống vô độ có thể rất nghiêm trọng, nhưng thường thì có thể hóa giải được nếu bệnh sớm được chữa trị. Nếu không chịu chữa trị, hai chứng bệnh này có thể nguy đến tính mạng. Cả hai chứng bệnh, khi bị nặng, có thể gây ra:

- Tai hại cho thận.
- Nhiễm trùng đường tiểu và làm hại đến ruột già.
- Mất nước, táo bón, và tiêu chảy
- Động kinh, co giật bắp thịt hay chuột rút.
- Chứng ăn không tiêu kinh niên
- Mất kinh hoặc kinh nguyệt thất thường
- Suy yếu cho hầu hết các bộ phận cơ thể

Nhiều hậu quả của chứng chán ăn uống liên quan đến việc suy dinh dưỡng, gồm có:

- Bị mất kinh nguyệt.
- Cực kì nhạy cảm với thời tiết lạnh.
- Mọc lông khắp mình mẩy
- Không có khả năng tập trung và suy nghĩ hợp lí

Chứng ăn uống vô độ nặng có thể gây ra:

- Men răng bị ăn mòn vì ói mửa nhiều.
- Các tuyến nước bọt bị sưng.
- Cổ họng và thực quản bị đau kinh niên.
- Rối loạn trong dạ dày và ruột.

Những hậu quả về tâm lí và cảm xúc gồm có:

- Gặp khó khăn đối với những sinh hoạt có liên quan đến thức ăn và những hành vi đối trá có liên quan đến thức ăn.
- Cô độc, do tự mình muốn biệt lập và ngăn ngại giao hảo với người khác.
- Sợ không được người khác chấp nhận nếu họ biết là mình mắc bệnh.

- Tính khí thất thường, thay đổi tính cách; đồ quạu và âu sầu.

Điều tối cần thiết là nên đối phó với những dấu hiệu cảnh báo mới chớm và sớm chữa trị chứng chán ăn uống và chứng ăn uống vô độ.

Nguyên nhân gì gây ra chứng rối loạn ăn uống?

Các nguyên nhân gây ra chứng chán ăn uống và chứng ăn uống vô độ vẫn chưa được rõ. Tất cả các yếu tố sinh học, tâm lí và xã hội đều có liên hệ trong đó. Yếu tố nguy cơ có liên hệ mạnh mẽ nhất đến việc phát sinh chứng rối loạn ăn uống là chế độ ăn uống.

Các yếu tố di truyền

Có một vài bằng chứng cho thấy rằng phụ nữ có mẹ hoặc chị em gái mắc chứng chán ăn uống thì hẳn có nhiều khả năng mắc phải chứng bệnh này hơn là phụ nữ không có người thân trong gia đình mắc chứng bệnh này.

Các yếu tố sinh hoá

Sự mất quân bình về hoá chất hay nội tiết tố, đặc biệt là vào lúc bắt đầu đến tuổi dậy thì, có thể liên hệ đến việc phát sinh chứng bệnh rối loạn ăn uống.

Các yếu tố cá nhân

Có một số các yếu tố cá nhân đã được gắn liền với chứng rối loạn ăn uống, bao gồm:

- Những thay đổi hoàn cảnh sống, tỉ như thời kì mới trưởng thành, quan hệ tình cảm đổ vỡ, sinh đẻ, hay có người thân yêu qua đời.

- Tính cầu toàn và niềm tin rằng muốn được gia đình bạn bè yêu mến thì mình phải đạt thành tích giỏi.
- Mỗi lo sợ các trách nhiệm của người trưởng thành.
- Giao tiếp kém cỏi giữa những người trong gia đình hay cha mẹ ngăn ngại không cho con cái được tự lập khi chúng đã trưởng thành chín chắn.

Các ảnh hưởng xã hội

Chứng bệnh rối loạn ăn uống đang gia tăng trong các xã hội phương Tây, và sở dĩ có chuyện này là vì người ta bị ám ảnh về vóc dáng của mình.

Sự gia tăng trên các Trang Mạng, (websites), khuyến khích chế độ ăn uống kiêng khem nguy hiểm cho các thanh thiếu nữ, đã lên đến mức độ đáng báo động.

Truyền thông báo chí ca tụng gầy ốm là hình dáng lí tưởng và chuyên bàn về các nét đẹp thân mình của con người. Ai mà nặng kí hay mập phì quá thì thường bị rập khuôn là xấu xí.

Hiện có phương cách chữa trị gì?

Chứng rối loạn ăn uống có thể chữa lành được.

Trong mọi trường hợp rối loạn ăn uống, càng sớm can thiệp khi bệnh mới chớm thì kết quả bình phục mới khả quan. Thời gian bình phục có thể mất hàng tháng hay hàng năm, nhưng phần lớn là người ta đều bình phục.

Những sự thay đổi trong hành vi ăn uống có thể là do nhiều bệnh tật khác nhau gây ra, vì vậy bước đầu tiên là phải cho bác sĩ khám sức khoẻ tổng quát.

Một khi chứng rối loạn ăn uống được chẩn đoán rồi, thì một số các nhân viên y tế có thể phải tham gia vào việc chữa trị vì bệnh ảnh hưởng người ta cả về mặt thể lí lẫn tâm lí.

Những nhân viên này có thể gồm có bác sĩ tâm thần, tâm lí viên, bác sĩ, chuyên viên dinh dưỡng, nhân viên xã hội, chuyên viên phục hồi chức năng và y tá.

Việc chữa trị có thể bao gồm:

- Giáo dục chế độ ăn uống là giúp việc tạo lại các thói quen ăn uống lành mạnh.
- Tác động về mặt tâm lí để giúp người ta thay đổi ý tưởng, cảm xúc và hành vi liên hệ đến ăn uống thái quá.
- Thuốc men trị trầm cảm có thể được dùng để làm giảm tâm trạng sầu não và lo âu.
- Những liệu pháp cá nhân đôi bên giúp người ta hiểu ảnh hưởng của quan hệ cá nhân đôi bên đến những cảm xúc và hành vi ăn uống của họ.
- Chữa trị ngoại trú và tham dự các chương trình đặc biệt là cách chữa trị dành cho những người mắc chứng chán ăn uống.

Việc nhập viện có thể cần thiết cho những người bị suy dinh dưỡng trầm trọng vì thiếu ăn uống. Gia đình và bạn bè của người mắc chứng rối loạn ăn uống có thể thường cảm thấy bối rối và đau khổ. Vì thế, một phần quan trọng trong việc chữa trị là việc hỗ trợ và giáo dục, cũng như tạo mối hiểu biết sâu sắc hơn trong dân chúng.

Tìm nơi nào để trợ giúp

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần của quý vị

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ, xin hỏi Dịch vụ Phúc lợi và Trợ giúp Cộng đồng (Community Help and Welfare Services) và các số điện thoại khẩn trực 24 tiếng có trong cuốn điện thoại niên giám địa phương của quý vị.

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số

13 14 50

Muốn được trợ giúp tham vấn tức thì, xin liên lạc Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) qua số **13 11 14**. Đường dây Mạch sống này có thể cung cấp cho ta những mối liên lạc, thêm thông tin và trợ giúp.

Thông tin hướng dẫn thêm hiện có tại:

www.reachout.com.au

www.rch.org.au/ceed

www.mmha.org.au

www.ranzcp.org

www.sane.org

Insert your local details here

Đôi điều về tập tài liệu này

Tập tài liệu này là một phần trong một bộ tài liệu về bệnh tâm thần do Chính phủ Úc-đại-lợi tài trợ thông qua Sách lược Quốc gia về Y tế Tâm thần (National Mental Health Strategy).

Các tập tài liệu khác trong bộ này bao gồm:

- *Bệnh tâm thần là gì?*
- *Chúng lo âu quá độ là gì?*
- *Chứng loạn tâm thần hưng-trầm cảm là gì?*
- *Chứng trầm cảm là gì?*
- *Chứng rối loạn về ăn uống là gì?*
- *Bệnh tâm thần phân liệt là gì?*

Tất cả các bản tài liệu miễn phí này đều hiện có qua Y tế Tâm thần và Lực lượng Lao động Phân ban của Chính Phủ Úc-đại-lợi Bộ Y tế và Cao niên (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Điện thoại 1800 066 247

Điện thư 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia)

Số điện thoại **(02) 9840 3333**

MMHA Website: www.mmha.org.au

