

**Valgymo sutrikimai** yra psichikos liga, kuriai būdingas perdėtas susirūpinimas dėl kūno svorio bei kasdieninių mitybos įpročių pokyčiai, pvz., valgymas labai mažomis maisto porcijomis arba pastovus persivalgymas. Valgymo sutrikimai susiję su savikritiškomis, neigiamomis mintimis bei jausmais apie kūno svorį ir maistą, dėl ko ilgai sutrinka normalios organizmo funkcijos ir kasdieninė veikla.

Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai – nervinė anoreksija, nervinė bulimija ir persivalgymas. Valgymo sutrikimai labiau paplitę išvystytose ekonomikos šalyse, nors pastaruose metu jų daugėja visame pasaulyje. Apie 90 proc. sergančiųjų valgymo sutrikimais sudaro moterys, bet pasitaiko ir vyrų. Dažniausiai serga 14-25 m. amžiaus moterys, nors šios ligos gali prasidėti ir vaikystėje ar net senatvėje.

### **Valgymo sutrikimų priežastys**

Pagrindinės valgymo sutrikimų priežastys nėra aiškios, tačiau išskiriami rizikos veiksniai, galintys prisidėti prie šių sutrikimų išsivystymo:

♦ **Kultūra.** Pastaruosius porą dešimtmečių tiek Lietuvos, tiek kitų šalių visuomenėje formuojamas požiūris, kad tik lieknas žmogus yra idealus ir fiziškai patrauklus. Čia labai svarbus

vaidmuo tenka žiniasklaidos priemonėms, propaguojančioms nerealiai lieknas kūno formas.

♦ **Asmeninės savybės.** Perfekcionizmas, nepasitikėjimas savimi, bejėgiškumo, menkavertiškumo jausmai būdingi sergantiesiems valgymo sutrikimais.

♦ **Stresiniai įvykiai ar gyvenimo pokyčiai.** Valgymo sutrikimų atsiradimą gali paskatinti, pavyzdžiui, persikėlimas į kitą mokyklą, naujas darbas, išprievartavimas ir pan.

♦ **Biologiniai veiksniai.** Mokslinių tyrimų duomenimis, valgymo sutrikimų atsiradimui įtakos gali turėti hormonų bei biologiškai aktyvių medžiagų pokyčiai smegenyse.

♦ **Šeima.** Ypač didelę įtaką vaiko požiūrio apie išvaizdą ir mitybą formavimui turi tėvų požiūris. Be to, valgymo sutrikimų išsivystymo rizika padidėja, jei vienas šeimos narys jau serga nervine anoreksija ar nervine bulimija.

### **Nervinė anoreksija**

Nervinė anoreksija yra valgymo sutrikimas, kai pacientas sąmoningai sumažina ir / ar palaiko mažą kūno svorį. Sergantieji nervine anoreksija mėgsta valgyti vieni, tai užima vis daugiau laiko ir tampa tam tikru ritualu, stengiasi nesuvalgyti visos maisto porcijos, kad ir kokia

maža ji būtų, maistą pjausto smulkiais gabalėliais, labai ilgai kramto, valgo tik tam tikrą valgio dalį, riebalus nušluosto servetėle. Nervinei anoreksijai būdinga:

♦ labai mažas kūno svoris, t. y. kūno masės indeksas yra 17,5 ar mažesnis (kūno svoris kilogramais, padalintas iš ūgio metrais kvadrato);

♦ didelė baimė sustorėti ar priaugti svorio;

♦ iškreiptas kūno svorio ir formos suvokimas;

♦ mergaitėms ir moterims – menstruacijų nebuvimas, vyrams – seksualinio potraukio ir potencijos sumažėjimas.

Po tam tikro laiko dėl mitybos nepakankamumo gali išsivystyti osteoporozė (kaulų išretėjimas), anemija, raumenų silpnumas, vidurių užkietėjimai, mieguistumas, vangumas, nuolatinis nuovargis, nevaisingumas, gali sutrikti elektrolitų balansas bei širdies veikla. Sergančiųjų nervine anoreksija mirtingumas labai didelis ir ilgalaikių tyrimų duomenimis siekia 13-18 proc.

### **Nervinė bulimija**

Nervinė bulimija yra valgymo sutrikimas, pasireiškiantis pakartotiniais persivalgymo priepuoliais ir išskirtiniu susirūpinimu dėl kūno svorio, dėl to pacientai imasi kompensacinių

priemonių suvalgyto maisto „storinančiam“ efektui panaikinti (badavimas, vėmimo sukėlimas, vidurius paleidžiančių vaistų vartojimas, per didelis fizinis krūvis ir kt.). Persivalgymo priepuolius lydi didžiulis kaltės jausmas. Paprastai pasirenkamas lengvai praryjamas ir išvemiama maistas – riebalai, saldumynai. Dažniausiai bulimija labai slepiama, net namiškiai gali to neįtarti metų metais. Persivalgymo priepuolius gali paskatinti įtampa, nuovargis, nuobodulys, nerimas, rūkymas ar narkotikų vartojimas. Nervinei bulimijai būdinga:

- ◆ pasikartojantis priepuolinis didelio maisto kiekio suvalgymas per trumpą laiką ir kontrolės jausmo praradimas priepuolio metu;

- ◆ stengiamasi priešintis „storinančiam“ persivalgymo poveikiui vienu iš būdų: vėmimo sukėlimas, piktnaudžiavimas liuosuojančiais vaistais, badavimas, naudojimas tam tikrų vaistų (pvz., slopinantys apetitą, šlapimą varantys, skydliaukės preparatai);

- ◆ liguista baimė sustorėti, nuolatinis susirūpinimas savo svoriu bei kūno forma.

Dėl pasikartojančio vėmimo gali išsivystyti lėtinis stemplės skausmas ir uždegimas, dantų emalio pažeidimai, gali patinti paausinės seilių liaukos, sutrikti elektrolitų balansas.

## Gydymas

Valgymo sutrikimai gydomi psichikos sveikatos centruose, esant reikalui – psichiatrijos specializuotame stacionare ar dienos stacionare.

Valgymo sutrikimų gydymo būdai:

- mitybos suregulavimas;
- medikamentinis gydymas;
- psichoterapija, kuri gali būti taikoma ne tik pacientams, bet ir jų šeimos nariams.

Dažniausiai taikomas kompleksinis gydymas, atsižvelgiant į paciento individualius poreikius. Vertėtų pabrėžti, kad kuo anksčiau kreipiamasi į specialistus pagalbos, tuo geresnių sveikimo rezultatų galima tikėtis. Be to, sėkmingam gydymui ypač svarbus paciento šeimos narių palaikymas, kantrybė, dėmesys.

### Naudota literatūra:

TLK-10 psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika. Kaunas, 1997.

Psichiatrija / A. Dembinskas – Vilnius: UAB „Vaistų žinios“.

Informacija apie valgymo sutrikimus ir jų prevenciją JAV (žiūrėta 2011-11-20). Prieiga internete <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>

Valstybinis psichikos sveikatos centras  
Parko g. 15, Vilnius,  
tel. (8-5) 267 17 97  
[www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)



**VALGYMO SUTRIKIMAI**

**2011 m.**