

اضطرابات الأكل



النشرة الدورية فبراير ٢٠١٦

برنامج الديتوكس يبدأ بـ ٧ فبراير



لا يطوفك عرض فبراير
هلاصحة



اضطرابات الأكل

هي الإضطرابات التي تهدد الحياة و تؤثر على صحة الشخص النفسية والجسدية. الناس لا تعاني من اضطراب في الأكل لفترة من الزمن. اضطرابات الأكل ليست معدية ولا آتية؛ إنها حقيقية و معقدة. يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة على الصحة، الإنتاجية، والعلاقات.

الآثار الصحية المترتبة على فقدان الشهية العصبي

في دورة التجويع الذاتي من فقدان الشهية العصبي، الجسد محروم من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها ليعمل بشكل طبيعي. وهكذا، يضطر الجسم لإبطاء عملياته الحيوية للحفاظ على الطاقة، مما يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة:

الإغماء والتعب والضعف العام.

5

جفاف الشعر و الجلد، و فقدان الشعر أمر شائع.

6

نمو طبقة الشعر الوربي الناعم في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الوجه، وذلك في محاولة للحفاظ على الجسم دافئاً.

7



بطء معدل ضربات القلب و انخفاض ضغط الدم.

1

انخفاض في كثافة العظام (هشاشة العظام) مما يؤدي إلى جفاف العظام و هشاشتها.

2

فقدان العضلات و الضعف.

3

الجفاف الشديد الذي يؤدي إلى الفشل الكلوي.

4

الآثار الصحية المترتبة على اضطراب الشره عند تناول الطعام

اضطرابات الشره على الأكل غالباً ما تؤدي إلى العديد من المخاطر الصحية نفسها المرتبطة بالسمنة. بعض من العواقب الصحية المحتملة لاضطراب الشره عند تناول الطعام تشمل:

أمراض المرارة.

4

أمراض القلب نتيجة لمستويات الدهون الثلاثية المرتفعة.

5



ارتفاع ضغط الدم.

1

ارتفاع مستوى الكوليسترول.

2

داء السكري من النوع الثاني.

3

الآثار الصحية المترتبة على الشره المرضي العصبي

الشخص النهامي لديه المظهر الخارجي للشخص سليم الوزن. دورات الإفراط في الأكل التقيؤ المتكررة من الشره المرضي يمكن أن تؤثر على الجهاز الهضمي بأكمله، ويمكن أن تؤدي إلى الاختلالات الكيميائية التي تؤثر على القلب ووظائف الجسم الرئيسية الأخرى. بعض من العواقب الصحية المترتبة على الشره المرضي العصبي تشمل:

4 تسوس الأسنان و تلطيخها من أحماض المعدة أثناء القيء المتكرر.

5 القرحة و التهاب البنكرياس.

6 عدم انتظام حركة الأمعاء المزمنة و الإمساك نتيجة سوء إستعمال المليينات.



1 الإختلال بنسب الإلكتروليتات بسبب الجفاف و فقدان البوتاسيوم والصوديوم والكلور ايد كنتيجة للتقيؤ المستمر مما يؤدي إلى عدم انتظام في ضربات القلب واحتمال توقف القلب والوفاة.

2 احتمال تمزق المعدة أثناء فترات نهم.

3 إتهاب و تمزق المريء نتيجة القيء المتكرر.

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل بحاجة للحصول على مساعدة متخصصة من طبيب اختصاصي تغذية. كلما أبكر الشخص الذي يعاني من اضطرابات الأكل بالعلاج كلما كانت امكانية تماثله للشفاء جسديا و نفسيا أفضل.

2 الفواكه والخضروات هي مصدر جيد للعديد من العناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين A, E وحمض الفوليك، الكاروتينات، السيلينيوم وفلافونيدات. هذه المواد الغذائية تقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

4 تناول الملح الزائد يمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان عن طريق إتلاف بطانة المعدة، مما يسبب التهابا، أو عن طريق جعل بطانة المعدة أكثر حساسية للمواد الكيميائية المسببة للسرطان.

1 الوجبات الغذائية الغنية بالفواكه والخضروات غير النشوية، مثل القرنبيط، والسبانخ، والفول، قد يساعد في الحماية من المعدة وسرطان المريء.

3 اشرب الكثير من الماء لأن الماء ضروري أيضا لمكافحة السرطان فهو يحفز جهاز المناعة، ويزيل النفايات والسموم، وينقل المواد الغذائية لجميع أعضاء جسدك.

5 يحتوي الشاي على مركبات تسمى بمضادات الاكسدة التي تساعد على وقف نمو الخلايا السرطانية ومنع الطفرات الخلوية التي تساهم في تطور مرض السرطان. وقد تبين أيضا أن شرب الشاي يساعد على انخفاض خطر الإصابة بسرطانات القولون والثدي والمبيض والبروستاتا والرئة. اشرب الشاي بانتظام وتمتع بنكهاته المختلفة من الشاي الأبيض إلى الأخضر والأحمر لجني كل الفوائد؛ فكل أنواع الشاي مفيدة في محاربة السرطان!

**المزيد من النصائح
في المدونة عن كيفية
أيقاف مرض السرطان
eathealthyq8.com**

6 استهلاك حصة يومية من اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، في حين أن تناول الأطعمة مثل الصويا والتوفو أو ادامامي يمكن أن تساعد في الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.