



ACADEMY 17. 02. 2014


Mentální anorexie

Bohužel v dnešní moderní době se jedná o relativně časté onemocnění, u nás v České republice se vyskytne u zhruba pětiset žen za rok. Nezávažnější...

Latinsky se mentální anorexie nazývá anorexia nervosa. Slovo orexis pochází z řeckého slova, které znamená chuť, předpona an značí zápor. Dalo by se přeložit v podstatě jako nechut a nervosa tedy plynoucí z psychického onemocnění. Jde tedy o duševní nemoc, při které dochází k odmítání jídla a řadí se do velké skupiny poruch příjmu potravy. Je třeba si uvědomit, že jde o závažné onemocnění, které v těžkých případech končí smrtí. Nejde však jen o nějaké diety. Mentální anorexie je porucha opravdu psychická, protože dotyčný je přesvědčený o tom, že je tlustý a to nehledě na to, jak jeho tělo vypadá. Nemocní mají naprosto zkreslené představy o svém těle a nejsou schopni mít na chorobu nadhled.

Je třeba **mentální anorexii** odlišit od pouhého zdravého životního stylu nebo nechutenství, které je spojené s jiným onemocněním. Typicky bývá nechutenství u různých **nádorových onemocnění**, kdy v těchto případech pacienti opravdu trpí nechutí k jídlu, rychle zhubnou během poměrně krátkého časového úseku. Toto hubnutí je ale způsobeno metabolismem a náročností nádorových buněk na energii, příčinou není úmyslné odmítání potravy. Naopak takto nemocní by se chtěli najíst, rádi by i přibrali, ale nemohou.

Výskyt mentální anorexie

Bohužel v dnešní moderní době se jedná o relativně časté onemocnění, u nás v České republice se  vyskytne u zhruba pětiset žen za rok. Nejzávažnější na tomto onemocnění je, že se vyskytuje u mladých dívek, nejčastěji ve věku čtrnáct až osmnáct let, ale výjimkou už nejsou ani mladí muži nebo děti. U dívek se vyskytuje přibližně v 90 - 95 procentech, u chlapců pak pouze ve 4 - 6 procentech. Kupodivu jsou zmínky o mentální anorexii známy už od starověku. Již v antické době se o ní zmiňoval Galén a později také Hippokrates. Ovšem největšího rozvoje začala dosahovat ve 20. století, v období, kdy začala být veřejnost atakována **kultem vyhublých modelek a hereček**. Mladé dívky začaly toužit vypadat jako jejich vzory, ačkoliv jejich tělesná konstituce k tomu geneticky nebyla zcela uzpůsobena.

Příčiny vzniku mentální anorexie

Jasná **příčina mentální anorexie** jasná není. Předpokládá se, že působí několik činitelů, odborně řečeno etiologie je multifaktoriální. Určitý význam má genetická predispozice, neboli dědičná výbava jedince. Častokrát se jedná o osoby, které jsou méně odolné vůči stresu. Většinou se za nemocí objeví i skryté faktory v rodině. Například perfekcionalističtí rodiče, kteří mají na své dítě přehnané nároky. Takže děti se snaží vyhovět jejich představám a chtějí vypadat dokonale, přičemž dnes je všude propagováno, že štíhlost rovná se krása a úspěch. Někdy jde o strach z dospělosti, kdy dívky odmítají s přerůstajícím věkem změny svého těla a chtějí pořád vypadat jako dítě. Mnohdy jde o pocit méněcennosti, kdy si nemocní myslí, že pokud zhubnou, vše se změní.

Samozřejmě je třeba zmínit tlak společnosti a hlavně médií. Když se dnes podíváme do jakéhokoliv časopisu, vykoukují na nás vychrtlé modelky bez ženských tvarů a bohužel jsou považovány za současný trend krásy. Nejde však jen o modelky, ale také herečky. Stačí se podívat na typické seriály pro mladé, kde jsou všichni perfektně štíhlí, krásní a úspěšní. V dnešní době je štíhlost spojována nejen s krásou, ale také s úspěchem a štěstím. **Anorektičky** touží po naprosté dokonalosti, chtějí se zalíbit okolí. Jsou přesvědčené, že láska je podmíněná, je třeba si ji zasloužit zvýšeným úsilím, výborným chováním, skvělými výsledky i zevnějškem. Anorektičky bývají posedlé disciplínou, mívají potřebu mít naprostou kontrolu nad situací.

Třeba ještě podotknout, že mentální anorexií trpí nejčastěji velmi inteligentní lidé. Další rizikovou skupinou jsou mladí sportovci, kteří pro své dobré výsledky potřebují štíhlou postavu. Onemocnění je velmi často spojováno s gymnastkami, baletkami, u mužů se pak objevuje u skokanů na lyžích nebo u cyklistů. Mladí sportovci jsou často velmi ctižádostiví, tvrdě na sobě pracují a touží po úspěchu, pro který jsou ochotni nejíst a všemožně tělo přesvědčovat o plnosti žaludku.

Projevy mentální anorexie

Jak už bylo řečeno, nemocní se nedokážou na své tělo podívat objektivně. Trpí chorobným pocitem, že jsou tlustí nehledě na to, jak moc zhubnou. Jsou to vtíravé myšlenky, kterých se nelze vůbec zbavit. Dotyčný je naprosto posedlý touto představou. **Mentální anorexie** může začít zcela nevinně pouhou úpravou jídelníčku. Jenomže to nestačí a nemocný se postupně začne čím dál tím více

vyhýbat jídlu. Navíc je u mentální anorexie typická zvýšená aktivita, kdy nemocný i přes nedostatek energie neustále cvičí.

Onemocnění si nejprve nemusíme vůbec všimnout. Mnohdy si to uvědomíme, až když zjistíme, že jsme vlastně dotyčnou osobu už dlouho neviděli jíst nebo že se neustále vyhýbá situacím, kde by musela jíst. Podezřelé je hlavně to, když jsou výmluvy, proč nejíst, promyšlené. To upozorňuje na to, že odpověď byla plánována dopředu. Na druhou stranu jsou nemocní často úplně posedlí jídlem a rádi o něm mluví, mnohdy se jim o něm i zdá. **Mladé anorektičky** jsou velmi dobré kuchařky, jídlo rády připravují, pročítají kulinářské časopisy a vlastně se celý jejich život točí kolem jídla, i když samy se ho téměř nedotknou. Velmi často nemocní upozorňují na své nedostatky. Nebo naopak se snaží své tělo skrýt ve volných šatech.

Někdy se nemocní snaží nahradit jídlo **nadměrným pitím vody** nebo zkouší různé normálně nepoživatelné věci jako náhradu jídla. Například bylo zveřejněno, že některé modelky žvýkají papír, aby měly pocit sytosti a nepřibraly. Stejně využívají k zaplnění žaludku vatu nebo dokonce hygienické tampóny, které se po nasáknutí vodou roztáhnou a zaplní na nějaký čas žaludek. Pokud se dívka s anorexií nají, mívá silné výčitky, které kompenzuje buď přehnaným cvičením nebo se pokusí vyzvracet. Není výjimkou ani používání projímadel nebo diuretik. Projímadla urychlí průchod potravy trávicím traktem, takže obsah nemá dostatek času, aby byl tráven a přeměněn na živiny tělu potřebné. Diuretika naopak zbavují tělo vody, nemocní si tak sníží rychle hmotnost. Některé dívky také zneužívají další léky jako jsou léky pro léčbu nedostatečné činnosti štítné žlázy, aby si **urychlily celkový metabolismus**.

Diagnostika mentální anorexie

Nutné je objektivně posoudit vzhled a hmotnost těla, stav výživy apod. Jako specifický ukazatel slouží BMI neboli **body mass index**. BMI je číslo, které vypočítáme dělením hmotnosti výškou v metrech na druhou. Normální hodnota by se měla pohybovat mezi 18,5 a 25. Pokud poklesne pod 18,5 už je to podváha a mělo by to pro nás být alarmující. Diagnostikovat mentální anorexii může většinou až kombinace vyšetření a pohovor s psychologem, případně psychiatrem. Někdy může jít o kombinaci poruch nebo přechod jedné nemoci v druhou (velmi často mentální anorexie přechází v bulimii, kdy nemocní jídlo vyzvracejí po požití).

Komplikace mentální anorexie

Z počátku onemocnění se jedná pouze o psychickou poruchu, ale postupně dochází i k celkovému poškození zdravotního stavu. Pokud dojde k významnému poklesu váhy, jsou nemocní unavení, apatičtí, často jim bývá zima. Schází jim vitamíny a minerály, postupně atrofují, oslabují svaly.

Srdečně-cévní komplikace

U většiny dochází ke **zpomalení tepové frekvence**, tedy počtu úderů srdce za minutu, tím se snižuje i bazální metabolismus. Bazální metabolismus zajišťuje energii pro orgány a základní životní funkce. To znamená, že tělo se snaží uskromnit a spotřebovat méně energie. Bývá nižší krevní tlak a tím pádem je větší sklon k závratím, točení hlavy a omdlení. Objevují se ale taky poruchy srdečního rytmu, chlopní i samotného srdečního svalu. V nejtěžším případě může dojít k srdečnímu selhání.

Plíce a dýchání

Oslabeny mohou být i dýchací svaly, což vede k plytčímu a méně kvalitnímu dýchání, může dojít i k **selhání dýchání**.

Ledviny

Dochází také k **poruše funkce ledvin** a s tím souvisí i minerálová nerovnováha.

Trávicí trakt

Vzhledem k tomu, že střevo a žaludek nejsou dostatečně stimulovány k aktivitě, dochází k jejich oblenění (zpomalení funkce). To se projevuje při jídle bolestmi až křečemi břicha. Bývá i nepříjemné nadýmání a zácpa. Tu nemocné řeší projímadly a dostávají se do bludného kruhu.

Kostní komplikace

V mnohem mladším věku než je obvyklé, dochází také k **osteoporóze**, tedy prořidnutí kostí. Tím pádem výrazně stoupá riziko zlomenin.

Hormonální změny

Skoro vždy vznikají **hormonální poruchy**. Ty způsobují u žen a dívek amenoreu, tedy zástavu menstruace. U dívek, které ještě menstruaci neměly, přichází buď později nebo vůbec. U dětí se pak opoždí i puberta, která je také velmi důležitá v normálním přirozeném vývoji.

Nervová soustava

Z neurologických komplikací se vyskytují **svalové slabosti, křeče**. V těžších případech mohou být i stavy zmatenosti, poruchy vidění nebo ztráta vědomí. Bývají poškozeny také nervy, což se projevuje slabostí končetin až jejich úplným znečítlivěním.

Kožní projevy

Vzhledem k tomu že nemocní nemají žádný podkožní tuk, ztrácí schopnost termoregulace a bývá jim neustále zima. Kůže mentálních anorektiků bývá suchá, šupinatá a málo pružná, protože se z ní vytrácí kolagen. Díky neustálému pocitu chladu se na ní objevují chloupky i v místech, kde za normálních okolností nebývají.

U dětí se zmíněné komplikace objevují ještě dříve a ve větším rozsahu. Navíc dochází ke **zpomalení až zastavení růstu**.

Mentální anorexie a těhotenství

V důsledku poruch menstruace je většinou pro ženu s mentální anorexií **mnohem těžší otěhotnět**. Často preferují umělé oplodnění. Také jejich těhotenství a porod bývají mnohem častěji komplikovány. Žena nemá dostatek potřebných živin pro správný vývoj dítěte. Děti bývají malé a mnohdy nedonošené s různými vadami nebo infekcemi.



Léčba mentální anorexie

Léčba mentální anorexie probíhá na psychiatrických odděleních, u lehčích případů formou ambulantních kontrol. V případě komplikací je nutná spolupráce s lékaři dalších odborností. Nejprve bývá hlavní zodpovědnost na zkušeném personálu, který kontroluje stravovací návyky, ale také denní režim pacientů. Umí také zvládat případné výkyvy nálad nebo třeba agresivní chování.

Postupně se musí pacienti sami naučit přebrat zodpovědnost a získat náhled na své onemocnění. Jídelníček je nastaven tak, aby váhový přírůstek tvořil zhruba půl kilogramu za týden. Stravování je nastaveno vždy na míru danému pacientovi, je také hlídáno nadměrné cvičení a zvracení. Hlavním nástrojem léčby je ovšem **psychoterapie**. Je nutné hledat hlubší příčiny, proč vůbec onemocnění vzniklo, odhalit podstatu věci, aby léčba mohla být úspěšná. Bývá to psychoterapie individuální, ale také rodinná.

Často se používá **kognitivně behaviorální terapie**. Zjednodušeně lze říct, že tato metoda identifikuje a následně mění porušené představy, myšlenky a chování. Pacient se naučí potlačit nutkavé nesprávné myšlenky. Nakonec je třeba nemocného i jeho blízké poučit o dalších krocích před propuštěním. Psychologická léčba je doplněna přípravky ke zvýšení chuti, případně antidepresivy nebo jinými psychoterapeutiky.

Pokud je stav nemocného život ohrožující, je třeba hospitalizace na jednotce intenzivní péče a postupné doplnění nutných živin a minerálů s kontrolou základních životních funkcí. Je třeba zmínit, že léčba je často velmi svízelná, pacienti se velmi často vracejí a potíže se opakují. V poměrně vysokém procentu i přes veškerou lékařskou pomoc končí onemocnění fatálně smrtí nebo po případně invaliditou s postižením orgánů.

Mentální anorexie - preventivní opatření

Onemocnění na první pohled může vypadat nevinně, ale **mentální anorexie** je skutečně velmi nebezpečné onemocnění. Jedná o závažnou poruchu, na kterou je třeba myslet. Týká se hlavně mladých dívek, které jsou pod tlakem společnosti a médií, ale svou roli hrají častokrát také rodiče. Proto je třeba mít zdravé vztahy v rodině, nevyžadovat po dítěti dokonalost, nesnažit se ho neustále porovnávat s nějakým vzorem a **budovat zdravé sebevědomí**. Také je dobré od malička pěstovat normální stravovací návyky. Jíst racionálně, ale pestře bez nějakých větších omezení, ale na druhou stranu se nepřejídat. Vhodné je zdravý životní styl doplnit také nějakou sportovní aktivitou, nejlépe takovou, kterou si samo dítě vybere a která ho bude bavit. Nutné je, abyste při jakémkoliv podezření na toto onemocnění zavčas vyhledali odbornou pomoc.