



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/newhighlight>



มาลองเช็คลิสต์กันดีกว่า? ‘คุณ’ เข้าข่ายโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติหรือไม่ !

หลายคนอยากมีรูปร่างบอบบาง ผอม อดอาหารผิดวิธีและไม่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ เรามาเริ่มสำรวจตัวเอง เช็คลิสต์ 5 ข้อนี้ว่าเข้าข่ายโรค Eating Disorder พฤติกรรมการกินผิดปกติหรือไม่?

1. คุณเคยทำให้ตัวเองอาเจียนใช้หรือไม่
2. คุณมีความกังวลว่าตัวเองไม่สามารถควบคุมปริมาณอาหารที่ตัวเองกินได้ ใช่หรือไม่
3. คุณน้ำหนักลดไปมากกว่า 6 กิโลกรัม ใน 3 เดือนใช่หรือไม่
4. คุณเชื่อว่าตัวเองอ้วน ทั้งๆ ที่คนอื่นบอกว่าคุณผอมเกินไป ใช่หรือไม่
5. คุณคิดว่าอาหารมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของคุณมากหรือมีความหมกมุ่นจนกระทั่งวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเพราะอาหาร ใช่หรือไม่

หากคำตอบตรงกับลิสต์ข้างต้นตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไปและหากมีอาการเหล่านี้ เช่น ไม่สามารถควบคุมปริมาณอาหารที่กินได้ หรือกินเท่าไรก็อึด บางทีหลังกินอาหารเสร็จแล้วมีอาการคลื่นไส้และวิ่งไปอาเจียนหรือมีความกังวลว่าตนเองอ้วนจนออกกำลังกายอย่างหนักและมีความรู้สึกอยากผอมลงอาการเหล่านี้คือสัญญาณเตือนว่า อาจจะมีเข้าข่ายโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ หรือ Eating Disorder

นายแพทย์ชนรินทร์ พิภพธรรมนิษฐ์ จิตแพทย์โรงพยาบาล BMHH-Bangkok Mental Health Hospital ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ (Eating Disorders) ว่าเป็นโรคที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะจิตใจ เช่น ในกลุ่มที่กินน้อยกว่าปกติอาจมีค่านิยมเกี่ยวกับรูปร่างที่ผอมบาง และมีการอดอาหารที่ผิดวิธี ขณะเดียวกันในกลุ่มที่กินเยอะกว่าปกติอาจมีพฤติกรรมที่กินเยอะจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จึงส่งผลให้บางคนเกิดความกังวลมาก กลายเป็นโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ โรคนี้พบได้บ่อยแต่มักจะถูกมองข้าม ซึ่งถ้าหากปล่อยไว้อาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

มาทำความรู้จัก 4 กลุ่มโรค พฤติกรรมการกินผิดปกติ หรือ Eating Disorder

1. Anorexia nervosa เป็นกลุ่มที่มีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมาก จนส่งผลต่อพฤติกรรมการกิน ทำให้กินน้อยลง นำไปสู่น้ำหนักตัวที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ
2. Bulimia nervosa เป็นกลุ่มที่มีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมาก แต่ก็ควบคุมให้ตัวเองหยุดกินไม่ได้ จึงมีช่วงเวลาที่กินอาหารปริมาณมากแบบควบคุมไม่อยู่ หลังจากนั้นก็เกิดความรู้สึกผิด และพยายามชดเชยในสิ่งที่กินเข้าไป โดยการทำให้ตัวเองอาเจียน หรือ ออกกำลังกายมากจนเกินไป



ข่าวออนไลน์ประจำวันศุกร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/newhighlight>

1. Anorexia nervosa เป็นกลุ่มที่มีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมาก จนส่งผลต่อพฤติกรรมการกิน ทำให้กินน้อยลง นำไปสู่น้ำหนักตัวที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

2. Bulimia nervosa เป็นกลุ่มที่มีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมาก แต่ก็ควบคุมให้ตัวเองหยุดกินไม่ได้ จึงมีช่วงเวลาที่กินอาหารปริมาณมากแบบควบคุมไม่อยู่ หลังจากนั้นก็เกิดความรู้สึกผิด และพยายามชดเชยในสิ่งที่กินเข้าไป โดยการทำให้ตัวเองอาเจียน หรือ ออกกำลังกายมากจนเกินไป

3. Binge eating disorders เป็นกลุ่มที่ควบคุมให้ตัวเองหยุดกินไม่ได้ จึงมีช่วงเวลาที่กินอาหารปริมาณมากแบบควบคุมไม่อยู่

4. Other eating disorders คือ โรคทางการกินซึ่งอยู่นอกเหนือโรคที่พบบ่อยข้างต้น

ทั้งนี้ การวินิจฉัยโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ ไม่ได้วิเคราะห์จากการกินมาก กินน้อย หรือน้ำหนักตัว เพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องวิเคราะห์ให้ลึกถึงความคิดความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการกิน, รูปร่าง, ระยะเวลาที่เป็น, และผลกระทบที่เกิดขึ้นหากสงสัยว่าตนเองเริ่มมีอาการที่มีลักษณะพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ ควรรีบมาพบจิตแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษา หากได้รับการรักษาเร็วก็จะมีโอกาสหายขาดได้ เพียงแค่สังเกตอาการของตัวเอง หรือคนรอบข้าง ว่ามีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่เช่น มีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างมากจนส่งผลให้มีพฤติกรรมการกินน้อย รวมไปถึงการอดอาหารที่ผิดวิธี, ขณะที่บางคนมีพฤติกรรมหยุดกินไม่ได้ หรืออยากอาหารมากผิดปกติและล้างคออาเจียน

สำหรับการรักษาโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ จะเริ่มรักษาด้วยการบำบัดความคิด และพฤติกรรมการกินโดยจะมีนักโภชนาการที่สามารถให้คำปรึกษาการกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ได้น้ำหนักที่เหมาะสม และการใช้ยาในบางกรณี อย่างไรก็ตาม ครอบครัวและเพื่อนมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาสูงขึ้น

ผู้ที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคพฤติกรรมการกินผิดปกติ สามารถสอบถามและรับบริการได้ที่ โรงพยาบาล BMHH ติดต่อสอบถาม 02-5891889 หรือ e-mail contact @bmhh.co.th