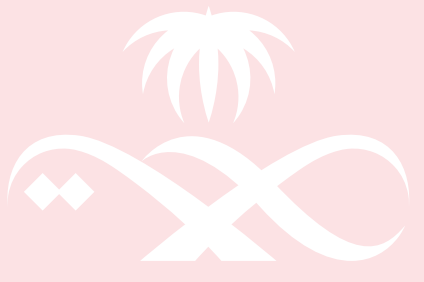




وزارة الصحة
Ministry of Health

اضطرابات الأكل





وزارة الصحة
Ministry of Health

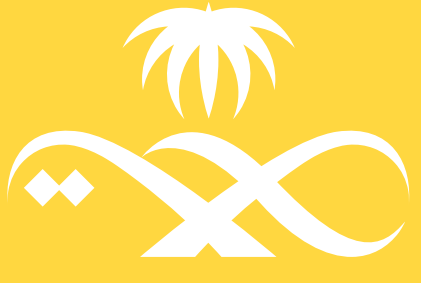
ماهي؟

هي حالات خطيرة مرتبطة بسلوكيات الأكل الخاطئة والمستمرة،
تؤثر بشكل سلبي على الصحة و القدرة على ممارسة الحياة
بشكل طبيعي.

كيف تبدأ؟

تنتج من التركيز المفرط بوزن
وشكل الجسم؛ مما يؤدي إلى
ممارسة سلوكيات خطيرة
في تناول الطعام.





وزارة الصحة
Ministry of Health

ماهي أسبابها؟

التاريخ العائلي



التعرض للتنمر حول شكل الجسم،
عادات الأكل، أو الوزن



الهوس بالنعافة بسبب ضغط العائلة
أو المجتمع أو العمل



الإصابة بالقلق أو ضعف الشخصية،
أو الهوس بالكمال.

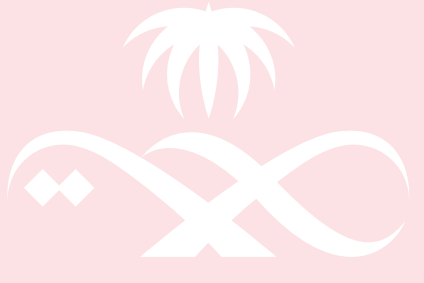


التعرض للعنف الجنسي



ماهي خطورتها؟

تتسبب في سوء التغذية التي قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب
والجهاز الهضمي والعظام و الفم و الأسنان.



وزارة الصحة
Ministry of Health

ماهي أضرارها؟

مشاكل في العضلات والعظام:

هشاشة
العظام

الشعور بالتعب
والضعف

مشاكل النمو لدى
الأطفال والشباب



تشنجات

مشاكل الفم و الأسنان:

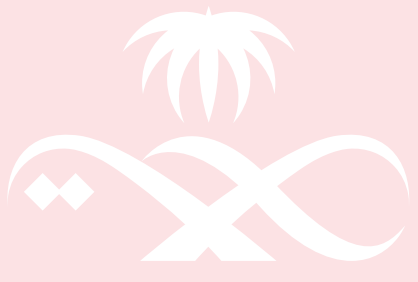
التهاب الحلق

تضرر مينا الأسنان

تمزقات في بطانة
الحلق



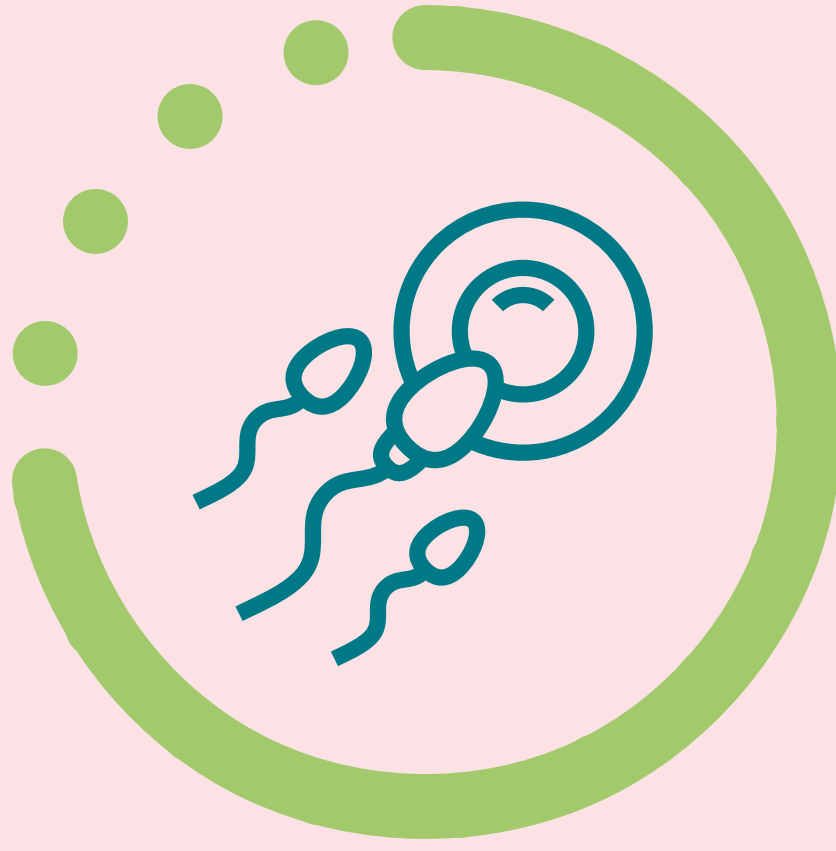
رائحة الفم الكريهة



وزارة الصحة
Ministry of Health

مشاكل جنسية:

فقدان الدافع
الجنسي



مشاكل الخصوبة

مشاكل القلب والأوعية الدموية:

أمراض صمام القلب

ضعف الدورة الدموية

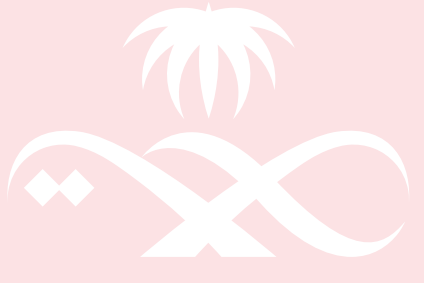
فشل القلب



عدم انتظام
ضربات القلب

تورم القدمين أو
اليدين أو الوجه

انخفاض ضغط الدم



وزارة الصحة
Ministry of Health

مشاكل الدماغ والأعصاب:

مشاكل الذاكرة



تشنجات

صعوبة في التركيز

مشاكل الأمعاء:

هشاشة الأظافر

الإمساك المستمر

ضعف المناعة



مشاكل الكلى

فقر دم

جفاف الجلد والشعر

تضخم الغدد

من تصيب؟

غالبًا ما تُحدّث في سن المراهقة والشباب،
و قد تُحدّث في أعمار أخرى.

ماهي أنواعها؟

تتنوع اضطرابات الأكل لكن من أكثرها شيوعاً:

فقدان
الشهية العصبي

01

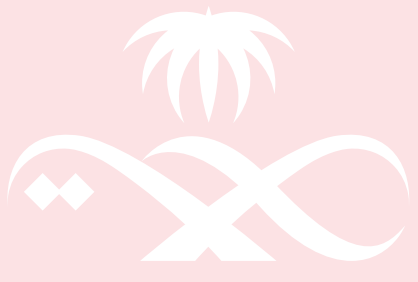
الشراهة
المرضي العصبي

02

اضطراب الأكل
بنهم العصبي

03





وزارة الصحة
Ministry of Health

01. فقدان الشهية العصبي:

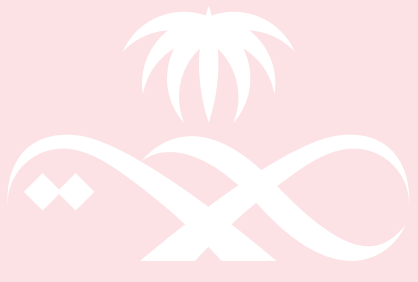
ما هو؟

هو اضطراب في الأكل و مرض عصبي خطير و المصابون به لديهم صورة مشوهة عن أجسادهم ، فهم يعتقدون بأنهم بدناء رغم أن معظمهم في الحقيقة يعاني من انخفاض الوزن أو النحافة الشديدة.



ما هي أعراضه؟

- | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--|
| الهوس المفرط بالنحافة | | قلة النمو الغير طبيعية | |
| الاعتقاد بزيادة الوزن رغم انخفاضه | | انخفاض كتلة الجسم عن المعدل الطبيعي | |
| تناول مثبطات للشهية أو المسهلات | | سوء التغذية | |
| القيء المتعمد بعد تناول الطعام | | الافراط في الرياضة | |
| انقطاع الدورة الشهرية عند النساء | | وزن الجسم المتكرر | |
| الشعور بالدوار أو الدوخة أو تساقط الشعر أو جفاف الجلد | | الخوف المفرط من زيادة الوزن | |



وزارة الصحة
Ministry of Health

02. الشره المرضي العصبي:

ما هو؟

اضطراب في الأكل والحالة الصحية النفسية. يمر الأشخاص المصابون به بفترات يتناولون الكثير من الطعام في فترة زمنية قصيرة جدًا ثم يحاولون التخلص منه بالتقيء المتعمد، أو استخدام المسهلات أو ممارسة تمارين رياضية مفرطة، أو مزيجًا منها كلها لمحاولة منع زيادة الوزن.



ما هي أعراضه؟

الشعور بفقدان التحكم بالطعام



التفكير المستمر بالطعام



تناول كميات كبيرة من الطعام في وقت قصير



الشعور بالذنب والخجل والتصرف بسرية



الاهتمام المفرط بالوزن وشكل الجسم






تجنب الأنشطة الاجتماعية التي تتضمن تناول الطعام



ظهور أعراض جسدية، مثل:

- الشعور بالتعب 
- تنفخ الوجه 
- التهاب الحلق المزمن 
- إيذاء النفس 
- انتفاخ أو آلام في البطن 

التخلص من الطعام بعد الإفراط في الأكل لتجنب زيادة الوزن :

- القيء المتعمد 
- استخدام المسهلات 
- القيام بقدر كبير من التمارين 

تغيرات في المزاج :

- الشعور بالتوتر الشديد 
- الشعور بالقلق 

علامات تدل على الإصابة بالشره المرضي العصبي عند الآخرين:

تناول الطعام
بكميات كبيرة و بسرعة



الذهاب إلى الحمام
بكثرة بعد الأكل



ممارسة الرياضة بشكل
مفرط أو مهووس



من يصيب؟

يصيب أي أحد في أي عمر و لكن يكثر في عمر ١٧- ١٣ سنة

حلقة الشره المرضي العصبي المفرغة:



انتبه للأعراض و اطلب المساعدة لكسر حلقة اضطرابات الأكل المفرغة



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell