

ANOREXIA NERVOSA: AN INTRODUCTION

அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா: ஓர் அறிமுகம்

N. Yazhini ^{a,*}, S. Veeralakshmi ^a

^a Department of Translation, Tamil University, Thanjavur, Tamil Nadu, India.

* Corresponding Author: sararinie17@gmail.com

Received: 03-12-2022, Accepted: 26-01-2023, Published: 30-01-2023

DOI: <https://doi.org/10.34256/vp2311>

Abstract: Anorexia Nervosa is the one of the eating disorders. It characterized by an abnormally low body weight, an intense fear of gaining weight and a distorted perception of weight. Living in a faux beauty world, those pop culture's make most of the women uncomfortable with their body image. They have a constant pressure of achieving that ideal beauty. Due to this pressure, many women limit their food intake. This research paper expounds on the background of anorexia nervosa and its causes. This research paper will also create awareness about traces of Anorexia Nervosa which had started to spread in India.

Keywords: Eating Disorder, Types of Eating Disorder, Anorexia Nervosa, Causes, Symptoms, Anorexia Nervosa in India and Cognitive Behavioural Therapy.

ஆய்வுச்சாரம்: அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா என்பது உணவுக் கோளாறுகளினால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்றாகும். இது அசாதாரணமாக குறைந்த உடல் எடை, எடை அதிகரிப்பதற்கான தீவிர பயம் மற்றும் எடை பற்றிய தேவையற்ற கருத்துகள் ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்படுகின்றது. ஒரு போலியான அழகின் மீது நம்பிக்கை கொண்டு, பாப் கலாச்சாரங்களோடு உலகில் வாழும் பெரும்பாலான பெண்கள், அவர்களின் பெருத்த உடல் தோற்றத்தால் சங்கடப்பட்டு கொண்டிருக்கிறார்கள். மெலிந்த உடல் என்னும் இலட்சிய அழகை அடைவதில் நிலையான அழுத்தம் அவர்களுக்கு உள்ளது. இந்த அழுத்தம் காரணமாக, பல பெண்கள் தங்கள் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் அளவைக் குறைத்து கொள்கிறார்கள். அனோரெக்ஸியா நெர்வோசாவின் பின்னணி மற்றும் அதன் காரணங்களை இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை விளக்குகிறது. மேலும், இந்தியாவில் பரவத் தொடங்கிய அனோரெக்ஸியா நெர்வோசாவின் தடயங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும்.

கருச்சொற்கள்: உணவுக் கோளாறுகள், உணவுக் கோளாறு வகைகள், அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா காரணங்கள், அனோரெக்ஸியா அறிகுறிகள், இந்தியாவில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை.

முன்னுரை

அனோரெக்ஸியா என்பது கிரேக்கச் சொல்லிலிருந்து ஆங்கிலமொழி பெற்ற ஒரு சொல்லாகும். இதற்குப் பசியின்மை நோய், பசியற்ற உளநோய், முறையாக உண்ணாமல் இருப்பதால் வரும் நோய் என்பதால்

உண்ணா நோய் என்று இதற்குப் பெயர்கள் உள்ளன. உலகம் முழுவதும் அனோரெக்ஸியா என்னும் இந் நோயைப் பசியற்ற உளநோய் என்றே குறிப்பிடுகின்றனர்.

பசியற்ற உளநோயின் வரலாற்றின் தொடக்கக்காலக் குறிப்புகள் 16ஆம் நூற்றாண்டு மற்றும் 17ஆம் நூற்றாண்டு காலத்தில் தொடங்குகிறது. மேலும் பசியற்ற உளநோயை ஒரு நோயாக முதலில் அறியப்பட்டதும் குறிப்பிடப்பட்டதும் 19ஆம் நூற்றாண்டு இறுதியில்தான்.

19ஆம் நூற்றாண்டுகளின் இறுதியில், "உண்ணாநோன்பு இருக்கும் பெண்கள்" மீதான பொதுமக்கள் கவனம் மதம் மற்றும் அறிவியலுக்கு இடையில் ஒரு மோதலை உருவாக்கியது. இதில் வல்லுநர்கள் உணவிலிருந்து முழுமையாக உண்ணாதிருத்தல் கோரிக்கைக்கு ஆதரவாக இருந்தனர். நம்பிக்கையுடையவர்கள் உள்ளம் மற்றும் உடலின் இரட்டைத் தன்மையைக் குறிப்பிட்டனர், அதேநேரத்தில் நம்பிக்கையில்லாதவர்கள் அறிவியலின் விதிமுறைகள் மற்றும் வாழ்க்கையின் பொருள் மூலங்களை வலியுறுத்தினர். விமர்சகர்கள், உண்ணாவிருத்தல் இருக்கும் பெண்களை இசிவு நோய், மூடநம்பிக்கை மற்றும் சூழ்ச்சி எனக் குற்றம் சாட்டினர். மதச்சார்பு விலக்கீடு மற்றும் மருத்துவமயமாக்கலின் வளர்ச்சி, கலாச்சார அதிகாரத்தைச் சமயக் குருக்களிடமிருந்து மருத்துவர்களிடம் மாற்றிவிட்டது, இது பசியற்ற உளநோயைப் போற்றுவதிலிருந்து தூற்றுவதாக மாற்றியமைத்தது.

முன் ஆய்வுகள்:

அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா பற்றிய ஆய்வுக் கட்டுரைகள் மக்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் வண்ணம் குறிப்பிடத்தக்க எண்ணிக்கையில் வெளியாகியுள்ளன. இந்த ஆய்வுக் கட்டுரைகள் மக்களிடம் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா தொடர்பான மனநோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக, கீழ்க்காணும் கட்டுரைகளை எடுத்துக்காட்டாகக் கொள்ளலாம். "The relationship between shame, perfectionism, and Anorexia Nervosa" by Tina Howard under the Department of Clinical Psychology in Cardiff University மற்றும்

"Evolutionary Psychology of Eating Disorders: An Explorative Study in Patients with Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa" by Johanna Nettersheim et al in the journal, "Frontiers in Psychology".

இந்தியாவில் Anorexia Nervosa தொடர்பான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் குறிப்பிடத்தக்க எண்ணிக்கையில் வெளிவந்துள்ளன. Anorexia nervosa in rural South India, by Das Keya, Ashok K S. in Archives of Mental Health மற்றும் "Eating Disorders: An Overview of Indian Research." By Vaidyanathan, Sivapriya et al in Indian journal of psychological medicine. இந்திய மாநில மொழிகளில் குறிப்பாக, தமிழ் மொழியில் இதுவரை எந்தக் கட்டுரைகளும் வெளிவந்ததாகப் பதிவுகள் இல்லை. இந்தக் கட்டுரை, தமிழ் மக்களுக்கு ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் (Das & Ashok, 2018).

உண்ணும் கோளாறுகள்: (Eating Disorder)

உண்ணும் கோளாறுகள் என்பது பதின்ம வயதினரின் வாழ்க்கையில் ஓர் ஆபத்தான சிக்கலாக உருவாகி வருகிறது. உடல் நோய், உளவியல் பிரச்சினைகள், மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் பிற கோளாறுகள் போன்றவை இவற்றில் அடங்கும். இந்த அனைத்துச் சிக்கல்களுக்கும் மத்தியில், இது பெரும்பாலான நாடுகளில் ஏற்படும் பொதுவான அடிப்படை சிக்கலாகத் தற்போது இருந்து வருகின்றது.

உணவுக் கோளாறுகள் கடுமையான மனநோய்களாகும். இஃது ஒரு நபரின் உடல் மற்றும் மன நலத்தைப் பாதிக்கிறது. இது உணவுடன் தொடர்புடைய ஆக்கிரமிப்பு உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஒழுங்கற்ற நடத்தைகளை உள்ளடக்கியது. சிகிச்சை அளிக்காமல் விட்டுவிட்டால் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உயிரிழக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகவே உள்ளன. ஏறக்குறைய 5.4% பதின்ம வயதினர் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா அல்லது அதிகப்படியான உணவுக் கோளாறு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பல்வேறு வகையான உணவுக் கோளாறுகளில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா, புலிமியா நெர்வோசா, தவிர்க்கும்/கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு உட்கொள்ளும் கோளாறுகள் மற்றும் பிற குறிப்பிட்ட உணவு மற்றும் உண்ணும் கோளாறுகள் ஆகியவை அடங்கும்.

உண்ணும் கோளாறுகளின் வகைகள்:

அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா (Anorexia Nervosa) கணிசமான எடை இழப்பு, நலமான எடை அதிகரிப்புக்கு ஒரு வகையான மறுப்பு மற்றும் சிதைந்த உடல் உருவம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் தங்கள் உணவு உட்கொள்ளலைக் கடுமையாகக் கட்டுப்படுத்துகிறார்கள் மற்றும் அவர்கள் எடை குறைவாக இருந்தாலும்கூட, எடை கூடும் என்ற பொதுவான அச்சம் உள்ளது.

அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா பெரும்பாலும் இளமைப் பருவத்தின் தொடக்கத்தில் அல்லது இளமைப் பருவத்தின் முடிவில் தோன்றும், ஆனால் இது எந்த வயதினருக்கும் ஏற்படலாம். (Understanding Eating Disorder, 1-2)

புலிமியா நெர்வோசா (Bulimia Nervosa) நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குறுகிய காலத்தில் வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிக அளவு உணவை உண்பார்கள், மேலும் அவர்கள் வாந்தி அல்லது அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி மூலம் உணர்வு உணவை வெளியேற்றுவார்கள். மேலும் அவர்கள் அதிக எடை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்கிறார்கள்.

தவிர்க்கும்/கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு உட்கொள்ளும் கோளாறு (Avoidant/ Restrictive Food Intake Disorder) என்பது உணவு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் வகைப்படுத்தப்படுகிறது, இது எடை இழப்பு, போதிய வளர்ச்சியின்மை அல்லது குறிப்பிடத்தக்க ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. இது பெரும்பாலும் இளமை பருவத்தில் வெளிப்படுகிறது. ஆனால் இவர்களுக்கு உடல் எடை கூடும் என்ற பயம் இல்லை மற்றும் உடல் உருவத்திற்கு எந்த முக்கியத்துவமும் கொடுக்கவில்லை.

அதிகப்படியான உணவுக் கோளாறு (Binge Eating Disorder) என்பது குறைந்த காலத்தில் அதிக அளவு உணவை உட்கொள்வதை உள்ளடக்கியது. அந்தப் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் உணவை உண்ணும்போது கட்டுப்பாட்டை இழந்து பின்னர் குற்ற உணர்வை அடைகிறார்கள். பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில், அவர்களின் உணர்ச்சி ஏற்றத்தாழ்வு அவர்கள் உணவை உட்கொள்வதில் பிரதிபலிக்கிறது.

பிற குறிப்பிட்ட உணவு மற்றும் உண்ணும் கோளாறுகள் (Other Specified Feeding and eating disorders) என்பது மற்ற உண்ணும் கோளாறுகளின் அறிகுறிகளின் கலவையாகும், அதாவது எடை அதிகரிக்கும் பயம் மற்றும் உணவைப் பற்றிய ஆர்வமுள்ள எண்ணங்கள் தோன்றும். ஆனால், மற்ற உணவுக் கோளாறுகளில் வேறு அளவுகோல்கள் இதில் இல்லை. (Understanding Eating Disorder, 3).

ஒழுங்கற்ற உணவு (Disordered eating) என்பது மேற்கூறிய உண்ணும் கோளாறுகளின் கீழ் வராத அடிப்படைக் கோளாறு ஆகும். ஒரு நபர் உணவு உண்ணும் முறைகள் மற்றும் நடத்தைகளைச் சிதைக்கும்போது, உண்ணும் கோளாறு பிரச்சனையை வளர்த்து அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாடு அல்லது ஆர்த்தோரெக்ஸியா உணவுக் கோளாறுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

பசியற்ற உளநோய்: (Anorexia Nervosa)

அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா என்ற சொல் "பசியின்மை" என்ற பொருளைக் குறிப்பதாக உள்ளது. அனோரெக்ஸியா உள்ளவர்கள் பொதுவாக உண்ணும் உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும், வாந்தி எடுப்பதன் மூலமும், அதிக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் இதைச் செய்கிறார்கள். இந்த நிலை பெரும்பாலும் உடல் வடிவம் மற்றும் எடை பற்றிய கவலையால் உருவாகிறது, இது குண்டாக இருப்பதற்கான பயம் அல்லது ஒல்லியாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை ஆகியவற்றிலிருந்து உருவாகிறது. அனோரெக்ஸியா உள்ள பலர் தங்களைப் பற்றிய ஒரு சிதைந்த உருவத்தைக் கொண்டுள்ளனர், அவர்கள் இல்லாதபோது தாங்கள் குண்டாக இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள் (Pradhan K). அனோரெக்ஸியா பொதுவாகப் பெண்களைப் பாதிக்கிறது, இருப்பினும் இது அண்மைக்கால ஆண்டுகளில் சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு மிகவும் பொதுவானதாகிவிட்டது. சராசரியாக, இந்த நிலை முதலில் பதினாறு முதல் பதினேழு வயதில் உருவாகிறது.

அனோரெக்ஸியா நெர்வோசாவின் காரணங்கள்:

உணவுக் கோளாறுக்கான இன்றியமையாதக் காரணங்கள் உளவியல், உயிரியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளால் ஏற்படுகின்றன. உயிரியல் காரணங்கள் மனநிலை மாற்றங்கள், பட்டம், மனஅழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வு ஆகியவற்றில் பொதிந்துள்ளன. குடும்பத்தில் உணவுக் கோளாறுகள் உள்ள சிலருக்கு இந் நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம் உள்ளது. (Understanding Eating Disorder, 7).

ஒருவருக்குப் பசியின்மை அல்லது பிற உணவுக் கோளாறுகள் இருக்கலாம் என்பது சில பொதுவான அறிகுறிகளாகும், அல்லது டையூரிடிக்ஸ் (உடலில் இருந்து திரவத்தை அகற்ற உதவும் ஒரு வகை மருந்து), மீண்டும் மீண்டும் தங்களை எடைபோடுவது அல்லது கண்ணாடியில் தங்கள் உடலை ஆய்வது மற்றும் தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம், முடி உதிர்தல் அல்லது வறண்ட சருமம் போன்ற உடல் பிரச்சனைகள்.

உளவியல் காரணமானது முழுநிறைவு உணர்வைக் கொண்ட பண்புகளை உள்ளடக்கியது, உணர்ச்சிகளை அடைய மற்றும் தூண்டுவதற்கான தீவிர ஆசை. சிறந்த உடல் அளவு மற்றும் தோற்றம் ஆகியவற்றை எதிர்பார்க்கும் சுற்றுப்புறம் உணவுக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தலாம். உணவைப் பற்றிய

எதிர்மறை உணர்வு மற்றும் மக்கள் தங்களைப் பற்றி எப்படி நினைக்கிறார்கள் என்பது இன்றியமையாதக் காரணிகள்.

இப்போது, ஒல்லியாகுதல் மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றிய எண்ணங்களைத் தூண்டும் இணையதளங்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் உள்ளன. இத்தகைய சமூகத் தளங்கள் எடை குறைப்பு சித்தாந்தத்தில் கவனம் செலுத்தும் ஒல்லியான மாடல்களின் ஏராளமான புகைப்படங்களால் நிரப்பப்பட்டுள்ளன

குறிப்பாகச் சமூக ஊடகங்களில் அதிக நேரம் செலவழிக்கும்பதின்ம வயதினர் ஊட்டச்சத்து குறித்த ஆதாரமில்லாத செய்திகளை வெளியிடும் இணைய தளங்களால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது. (Morris and Debra). உணவு பண்பாட்டின் பொதுவான கருத்தும் அவர்களை எளிதில் பாதிக்கும். மற்ற காரணங்கள் ஓர் இளம் பெண் அல்லது இளைஞன் எப்படி இருக்கவேண்டும் என்பது பற்றிய கலாச்சார மனப்பான்மை மற்றும் அவற்றின் தாக்கங்கள் அவர்களை மாற்றியமைக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கும்.

உண்ணும் கோளாறு பிரச்சனைக்கான சிறந்த காரணம் ஊடகங்களும் அதன் தாக்கங்களும் காரணமாகும். 21ஆம் நூற்றாண்டில், குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் ஊடகத் தாக்கங்களால் நிறைந்த ஒரு சமூகத்தில் வளர்ந்து வருகின்றனர். அந்த ஊடகங்கள் அழகான பெருத்த தசைகள் ஆணின் உருவமாகவும், ஒல்லியான பெண் அழகின் உருவமாகவும் பிரதிபலிக்கின்றன. இவை உடல் மனக்குறை மற்றும் உண்ணும் கோளாறுகள் என உளவியல் சார்ந்த தாக்கங்களைத் தருகின்றன. காலப்போக்கில், ஊடகங்கள் ஆண்களை வலிமையானவர்களாகவும் தசைகள் கொண்டவர்களாகவும் பெண்களை ஒல்லியானவர்களாகவும் மெலிந்தவர்களாகவும் சித்தரிக்கின்றன. ஒரு சிந்தனையின் இந்தக் கருத்து சரியான உடல் வடிவம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. (National Health Service).

அனோரெக்ஸியா நெர்வோசாவின் அறிகுறிகள்:

- வெளிப்படையான, விரைவான, உயிர்த்துடிப்புள்ள எடை குறைதல்
- வாந்தியை வரவழைப்பதற்காகத் தொண்டைக்குள் விரலை நுழைப்பதால் விரல் மூட்டுகளில் வடு ஏற்படுதல்
- முகம் மற்றும் உடலில் மிருதுவான, மெல்லிய முடி வளர்தல்
- கலோரிகள் மற்றும் கொழுப்பு உள்ளடக்கங்களுடன் மிகைவிருப்பு
- உணவு, சமையல் குறிப்பு அல்லது சமைத்தல் பற்றிய சிந்தனை; மற்றவர்களுக்காக விரிவான உணவைச் சமைக்கலாம். ஆனால் தங்களுக்காக அதை உண்ணமாட்டார்கள்
- மெலிந்திருந்தாலும் அல்லது அபாயகரமாகக் குறைந்த எடை உடையவராக இருந்தாலும் உணவுக் கட்டுப்பாடு மேற்கொள்ளுதல்
- எடை கூடிவிடும் அல்லது கூடுதல் எடை கொண்டவராக ஆகிவிடக்கூடும் என்னும் பயம்
- வழக்கங்கள்: உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உண்ணுதல்; மற்றவர்கள் எதிரில் உண்ண மறுத்தல்; உணவை ஒளித்துவைத்தல் அல்லது தூக்கியெறிதல்
- துப்புரவாக்கல்: மலமிளக்கிகள், உணவுக்கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள், வாந்தியெடுக்கவைக்கும் சிரெப் அல்லது தண்ணீருக்காக மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துதல்; சுயமாகத் தூண்டி வாந்தியை ஏற்படுத்துதல்; சாப்பிட்ட உடனேயே கலோரிகளை விரைவாக அப்புறப்படுத்தும் நோக்கில் வாந்தியெடுப்பதற்காகக் குளியலறைக்கு ஓடுதல் அடிக்கடி, விறுவிறுப்பான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்
- உணர்தல்: மற்றவர்கள் மிகவும் மெலிந்திருப்பதாகச் சொன்னபோதும் தான் அதிக எடை கொண்டிருப்பதாக உணர்தல்

- குளிர்க்குப் பொறுத்துக்கொள்ளாததாக ஆதல்: உடல் கொழுப்பு இழப்பு காரணமாக அடிக்கடி குளிர்வதாகப் புகார் செய்தல்; கலோரிகளைப் பத்திரப்படுத்தும் முயற்சியில் உடல் தட்பவெப்பம் குறைதல் (தாழ்வெப்பநிலை)
- மனச்சோர்வு: அடிக்கடி சோகமான, மந்தமான நிலையில் இருத்தல்
- தனிமை: நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரைத் தவிர்க்கலாம்; ஒதுங்கியிருத்தல் மற்றும் பேசாதிருத்தல்
- உடைஉடுத்தல்: எடை குறைப்பை மறைப்பதற்குத் தளர்ச்சியான, தளர்ந்து தொங்குகிற உடைகளை அணிதல்
- அதிகரித்த வாந்தியெடுத்தல் காரணமாக உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் உருப்பெருத்தல் காரணமாகக் கன்னங்கள் வீக்கமடைதல்

வழக்கமான சமச்சீரான உணவைத் தவிர்ப்பது, உணவில் இருந்து சில ஊட்டச்சத்து உணவுகளை நீக்குதல் (மாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்புகள் போன்றவை), சாப்பிட உணவுகளை ஒழுங்கமைக்கும்போது அசாதாரண நடத்தை, உணவைக் கட்டுப்படுத்துதல். ஊட்டச்சத்து தகவல்களில் உள்ள கலோரிகளை எண்ணுவது, எடை அளவு அல்லது உடல் சோதனைகள் அல்லது கண்ணாடியில் அவர்களின் உடலைப் பார்ப்பது, வாந்தியைத் தூண்டுவது ஆகியவை உண்ணும் கோளாறுகளின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளாகும்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உறுப்புகளின் செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது. இத்தகைய பொதுவான அறிகுறிகள் இதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் குறைவதற்கு வழிவகுக்கும். எலும்பின் அடர்த்தியைக் குறைக்கலாம், இது மன அழுத்த முறிவுகள் மற்றும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் ஆகியவற்றுக்கான அதிகக் ஆபத்தை அதிகரிக்கும். அதிக கொழுப்பு, இதயநோய், நீரிழிவு, மற்றும் உயர் இரத்தஅழுத்தம் ஆகியவை அதிக அளவில் உண்பதால் ஏற்படும் முக்கிய அபாயங்கள் ஆகும். (Understanding Eating Disorder, 4).

இந்தியாவில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா:

இந்தியாவில், அனோரெக்ஸியாவின் சில வழக்கு அறிக்கைகள் செய்தி ஊடகங்களில் வெளியிடப்படுகின்றன. அவர்களின் உடல் உருவத்தைப் பற்றிய தாழ்வான சிக்கலானது பசியின்மைக்கு வழிவகுக்கிறது என்று அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. ஜோத்பூரில் உள்ள எய்ம்ஸ் மருத்துவமனையில் உள்ள மனநல மருத்துவர் டாக்டர் பூஜா பனை குப்பிலி, அனைத்து மன நோய்களிலும் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசாதான் அதிக இறப்பு விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளது என்று கூறுகிறார். முதல் பத்து ஆண்டுகளில் இறப்புக்கான வாய்ப்புகள் கிட்டத்தட்டப் பத்து விழுக்காடு. மரணம் பெரும்பாலும் வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் தொந்தரவுகள் பொதுவானது என்று மருத்துவர் கூறியுள்ளார். குடும்பங்கள் காரணம் மற்றும் சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக இருக்கமுடியும் என்று அவர் ஆழமாகக் கூறினார். (The Hindu Newspaper)

பெங்களூரைச் சேர்ந்த மனநல மருத்துவர் டாக்டர் கேயா தாஸ் கூறுகையில், இந்தியாவில் நாம் இறக்குமதி செய்யும் மேலைநாட்டுப் பிரச்சனையாக உணவு உண்ணும் கோளாறுகள் பற்றி தவறான எண்ணங்கள் உள்ளன, உடல் வடிவப் படங்களுடன். 'தென்னிந்தியாவின் கிராமப்புறங்களில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா' (Anorexia Nervosa in rural South India) என்ற தலைப்பிலான அவரது வழக்கு குறித்த செய்தியில், தமிழ்நாட்டின் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பன்னிரண்டு வயதுச் சிறுமி, வயிற்று வலி மற்றும் வாந்தி மற்றும் மாதவிடாய் முறிவு குறித்துப் புகார் செய்ததாக அவர் தெரிவிக்கிறார். அவர் மூன்று மாதங்களுக்கும் மேலாகப் படிப்படியாக உடல் எடையைக் குறைத்துக்கொண்டிருந்தார் மற்றும் 14.9 பிஎம்ஐ மிகவும் குறைந்த நிலையில் இருந்தது. (Das Keya, Ashok K S)

டாக்டர். குப்பிலி தனது ஆய்வுக் கட்டுரையில், “உணவுக் கோளாறுகள்: இந்திய ஆராய்ச்சியின் ஒரு கண்ணோட்டம்” Eating Disorders: an overview of Indian Research” பசியின்மை மரணத்திற்கு இன்றியமையாதக் காரணம், உடல் சிக்கல், இரண்டாவது காரணம் தற்கொலை என்று கூறுகிறார். ஒப்செஸிவ்-கம்பல்சிவ் (obsessive-compulsive disorder) கோளாறு மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்களும் இது உருவாகலாம் (Vaidyanathan, Sivapriya et al.)

பதினோரு வயது சீக்கியப் பெண்ணுக்கு அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா இருந்தது. அவள் மதிய உணவைத் தவிர்த்துவிட்டாள். கலோரிகள் அதிகம் உள்ள உணவைத் தவிர்த்தாள், உணவின் பகுதியைக் குறைத்தாள். ஆறு மாதங்களுக்கும் மேலாக, திட உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிட்ட பிறகு அவளுக்கு வாந்தி

வரும். மேலும் அவளது தினசரி உணவில் பழச்சாறுகள் மற்றும் அரை-திட உணவுகள் இருந்தன. இது எடை இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது. அவள் மிகவும் ஒல்லியாக 11.7 கிலோ பிஎம்ஐயுடன் இருந்தாள். (Pradhan K, Basantand et al) பசியற்ற உளநோய்கான சிகிச்சை மூன்று இன்றியமையாதப் பகுதிகளை உள்ளடக்கியுள்ளது.

- 1) நோயாளியை ஒரு ஆரோக்கியமான உடல்நலத்துக்கு மீண்டும் கொண்டுவருதல்;
- 2) நோய்க்குத் தொடர்புடைய உளவியல் சீர்கேடுகளைக் குணப்படுத்துதல்;
- 3) உண்ணும் ஒழுங்கீனத்தை முதலில் ஏற்படுத்திய எண்ணத்தை அல்லது நடத்தைகளைக் குறைத்தல் அல்லது நீக்குதல்.

உணவுமுறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து

பசியற்ற உளநோய் சிகிச்சையில் துத்தநாகம் அளித்தல் மிகவும் பயனாக இருப்பதாகப் பல்வேறு ஆய்வுகளில் காட்டப்படுகிறது, உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலம், இது துத்தநாகம் பற்றாக்குறை இல்லாத நோயாளிகளிடத்திலும் பயனுடையதாக இருக்கிறது.

ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை

மருத்துவ ஊட்டச்சத்து சிகிச்சை (MNT); ஊட்டச்சத்து சிகிச்சை என்றும் குறிப்பிடப்படும் இது, ஒரு நபரின் மருத்துவ வரலாறு, உளவியல் மற்றும் அறிவியல் வரலாறு, உடலியல் பரிசோதனை மற்றும் உணவுமுறை விவரங்கள் ஆகியவற்றின் மீதான ஒரு விரிவான மதிப்பீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு உணவுச்சத்து சிகிச்சை அல்லது நோய்நீக்கும் சிகிச்சையை உருவாக்கி வழங்கும்.

மருந்துகள்

ஓலான்சாபைன்: பசியற்ற உளநோயின் சில குறிப்பிட்ட கூறுகளைக் குணமடையச் செய்வதில் செயலாக்கத்துடன் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது மேலும் அது உடல் எடை எண்ணை உயர்த்துவதில், மிகைவிருப்பத்தைக் குறைப்பதில், உணவு பற்றிய மிகைவிருப்ப எண்ணங்களைக் குறைப்பது உட்பட, உதவுகிறது.

உள மருத்துவம்/அறிவுத்திறன் சரி செய்தல்: (Cognitive-Bbehavioral Therapy)

புலனுணர்வு சார்ந்த நடத்தை சிகிச்சை (CBT) "புலனுணர்வு சார்ந்த நடத்தை சிகிச்சை (CBT)" என்னும் சொல் ஒத்தத்தன்மையுடைய நோய் சிகிச்சைகளின் பிரிவுகளுக்கான ஒரு பொதுச் சொல். புலனுணர்வு சார்ந்த நடத்தை சிகிச்சைக்குப் பல்வேறு அணுகுமுறைகள் இருக்கிறது." புலனுணர்வு சார்ந்த நடத்தை சிகிச்சை என்பது ஓர் ஆதாரம் சார்ந்த அணுகுமுறை, பசியற்ற உளநோய் உடைய வளர்இளம்பருவத்தினர் மற்றும் பெரியவர்களிடத்தில் இது பயனுடையதாக இருப்பதாகத் தற்போதைய வரையிலான ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

உடல் வகைகளுக்கு ஏற்பத் தனிப்பட்ட உணவு பட்டியலை வழங்கும் பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணரைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் சிக்கலைத் தீர்க்கமுடியும். ஊடகங்களின் செல்வாக்கு கட்டுப்படுத்தப்படவேண்டும். அறிவாற்றல்-நடத்தை சிகிச்சையானது உண்ணும் கோளாறுகளின் சிக்கல்களுக்கு மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அண்மைக் காலங்களில், கிரியேட்டிவ் பிப்லியோதெரபி அல்லது சுயஉதவி புத்தகங்கள்கூடச் சிக்கலைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படலாம். (Murphy)

புலனுணர்வு சார்ந்த நடத்தை சிகிச்சை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மனச்சோர்வடைந்த எண்ணங்கள் அல்லது நிகழ்வுகளைச் சமாளிக்க உதவுகிறது. அந்த எதிர்மறை தாக்கங்கள் அடையாளம் காணப்பட்டு, சவாலுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு, நலமான எண்ணங்களால் மாற்றப்படும். மனதில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களின் தாக்கத்தை அழிக்கச் சுயமரியாதை வளரும். இஃது ஒரு நம்பிக்கையான அணுகுமுறையுடன் தீர்வை பார்க்க உதவுகிறது.

REFERENCES

Das, K., Ashok, K.S. (2018) Anorexia nervosa in rural South India, Archives of Mental Health, 19(1), 47-49. https://doi.org/10.4103/AMH.AMH_17_18

- Malhotra, S., Malhotra, N., Pradhan, B. (2014) Anorexia nervosa in Indian adolescents: a report of two cases, Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 10(3), 230-243. <https://doi.org/10.1177/0973134220140305>
- Morris, A.M., Katzman, D.K. (2003) The impact of the media on eating disorders in children and adolescents. Paediatr Child Health, 8(5), 287-289. <https://doi.org/10.1093/pch/8.5.287>
- Murphy, R., Straebler, S., Cooper, Z., Fairburn, C.G. (2010) Cognitive behavioral therapy for eating disorders, Psychiatric Clinics of North America, 33(3) 611-27. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.004>
- Vaidyanathan, S., Kuppili, P.P., Menon, V. (2019) Eating Disorders: An Overview of Indian Research. Indian Journal of Psychological Medicine, 41(4), 311-317. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_461_18

Funding: NIL

Acknowledgement: NIL

Conflict of Interest: NIL

About the License:



© The Authors 2023. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

