



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Identifikátor materiálu: EU - 7 – 30 Přírodopis, anorexie

Anotace	Prezentace, která seznamuje s poruchou příjmu potravy- anorexií
Autor	Mgr. Kateřina Dvorská
Jazyk	Čeština
Očekávaný výstup	Seznamuje žáky s anorexií, jako poruchou příjmu potravy
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné –
Klíčová slova	Anorexie, fotoalbum
Druh učebního materiálu	Prezentace
Druh interaktivity	SMART - tabule
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	Základní vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením
Typická věková skupina	12 - 15 let / 8. ročník
Datum vytvoření materiálu	10. 2. 2013

Poruchy příjmu potravy – anorexie

Popis anorexie

Mentální anorexie patří do skupiny **poruch příjmu potravy**.

Je to v první řadě duševní onemocnění, charakterizované neustálou snahou zhubnout. Svůj sen o hubené postavě si nemocní plní buď přísným omezováním množství přijaté potravy, nebo excesivním cvičením. Jiní si kontrolují svůj kalorický příjem zvrácením po jídle, nebo zneužíváním laxativ, diuretik.

Lidé trpící anorexií jsou posedlí svou váhou a tvarem těla. Pořád se snaží dosáhnout proporcí, které již neodpovídají jejich věku a výšce. V extrémních případech jsou na kost vyhublí, ale pořád si připadají tlustí. Zajímavé je, že u jiných anorexií postižených pacientů dovedou velice přesně odhadnout jejich váhu i proporce v centimetrech, ale u sebe jim docela **schází reální náhled na svoje tělo**.

Ačkoli se anorexie točí kolem jídla, není to onemocnění, které se týká jenom jídla. Je to hlavně velice nezdravá cesta vypořádání se s emocionálními problémy, perfekcionismem a touhou po kontrole. Nemocní s anorexií si připadají tím hodnotnější, čím jsou hubenější.

Anorexie se vyskytuje zejména u dívek a žen, u chlapců je zřídka. Maximum výskytu je u děvčat ve věku 14–18 let.

Příčiny vzniku anorexie

Přesné a konkrétní příčiny vzniku anorexie nejsou známy. Roli sehrává kombinace různých vlivů. Zejména se uplatňují biologické, psychologické a sociálně-kulturní faktory.

Biologické faktory- udává se případná **genetická** souvislost vzniku anorexie u některých lidí. Tak například mladé ženy, jejichž sestry nebo matky měly nějakou poruchu příjmu potravy, mají zvýšené riziko onemocnění. Vliv genetiky potvrzují i studie na dvojčatech. Existují také studie, zabývající se průkazem role *serotoninu*, což je jeden z mediátorů v mozku uplatňující se u deprese, při vzniku anorexie.

Z **psychologických faktorů** se uplatňuje například nízké sebevědomí, emoční labilita či sklony k **perfekcionismu**, což je vede k tomu, že nemocní s anorexií si o sobě nikdy nebudou myslet, že jsou dostatečně hubení.

Příčina také tkví v **sociálně-kulturních aspektech**, kdy moderní západní společnosti pěstují touhu po štíhlosti. Media nás zaplavují fotkami vyhublých bezprizorných modelek a hereček. Sláva a úspěch jsou dávány do souvislosti se štíhlostí. Tento tlak a touha být štíhlý působí především mezi mladými děvčaty.

Rizikové faktory anorexie

Ačkoli konkrétní příčina vzniku anorexie není známa, existují určité faktory, jejichž přítomnost riziko jejího vzniku zvyšuje.

Patří sem samotné **držení diety**. Lidé hubnoucí na základě držení diety jsou většinou povzbuzeni pozitivním hodnocením okolí a novým vzhledem svého těla a motivuje je to k dalšímu hubnutí, které se u některých jedinců může postupně vymknout kontrole.

Také lidé, kteří zhubli neúmyslně, například po prodělané nemoci, se mohou následkem kladné odezvy okolí na jejich nový zjev povzbudit k novému postupně extrémnímu hubnutí. A naopak je rizikovým faktorem také příbytek hmotnosti.

Období života kdy je člověk zranitelný, touží po uznání okolí a snaží se líbit, je **puberta**.

Také **změny v životě** představují riziko. Ať už jde o změnu školy, práce, nové bydlení, partnerský rozchod, smrt nebo těžká choroba v blízkém okolí. To vše může způsobit **stres**. Jednou cestou, jak se vypořádat se situací, nad níž nemáme kontrolu, je zaměřit se na něco, co kontrolovat můžeme. V tomto případě to může být právě přísun jídla.

Rizikovým faktorem je i **povolání či kariéra**. Především sportovci, hlavně atleti, gymnasti, krasobruslaři, herci, tanečníci a modelky jsou ve zvýšeném riziku.

Prevence anorexie

Bohužel, nejsou známe zaručené kroky, které by pomohli předejít vzniku anorexie, nebo jiné poruše příjmu potravy.

Je potřeba být **vnímavý** a včas rozpoznat náznaky. Pokud si všimnete na člena rodiny nebo známém, který trpí nižším sebevědomím, nespokojenosti se svým vzhledem a držení různých přísných diet, snažte se s ním promluvit o jeho problémech. I když vy nebudete moci zabránit rozvinutí nemoci, můžete s ním mluvit o zdravém způsobu chování a možnostech pomoci.

Příznaky a projevy anorexie

Anorexie má spoustu příznaků. Jsou to jednak příznaky fyzické, jednak psychické, emoční či projevy změn v chování se.

Mezi **fyzické** projevy patří extrémní ztráta hmotnosti vedoucí k **vyhublému zjevu**.

Bývají **poruchy spánku** a nemocní jsou pak přes den unavení, mívají závratě a mdloby.

Bývají přítomné změny v krevním obrazu, hlavně nedostatek červených krvinek - **anemie**.

Nemocní jsou **dehydratovaní**. Mají suchou a šupinatou kůži, která má žlutavý odstín.

Objevují se problémy s vlasy. Jsou řídké, vypadávají. Mají také křehké a lámavé nehty.

Naproti tomu se na tvářích, na zádech, nohách a rukách objevuje jemné ochlupení vzhledu **pápeří**.

Nemocní mívají dále problémy s nízkým tlakem, pomalou srdeční frekvencí a objevují se také **poruchy srdečního rytmu** (arytmie) s bušením srdce. Je jim pořád zima.

Problémy trávicího traktu se projevují hlavně jako **zácpy** a **bolesti břicha**.

U žen se vyskytují **problémy s menstruací**, která nebývá přítomná, nebo je nepravidelná.

Následkem toho nejsou jen problémy s plodností, ale snižuje se také hustota kostí a objevuje

se **osteoporóza** s vyšší náchylností k zlomeninám.

Následkem častého zvracení dochází k erozím na sklovině zubů, což může eventuálně vést až k jejich ztrátě.

Změny chování se projevují častým **odmítáním jídla s popíráním hladu**. Hodně až přemrštěně často **přísně cvičí**.

Mívají většinou špatnou náladu, jsou jakoby bez zájmu. Často trpí **depresemi**. Jsou zranitelní a lehce se rozruší. Cítí se nesví a straní se komunikace s druhými. Přidružují se poruchy koncentrace a pozornosti.

Velice často se zabývají jídlem. Bývají **dobří kuchaři, hodně vaří** a nutí své známé hodně jíst, sami ale svoje jídlo skrývají, lžou. Když se jdou vážit, oblékají si těžší oblečení a dávají si do něj závaží. Odmítají jídlo, vždy si najdou nějakou výmluvu proč nejíst. Když jedí, tak malé množství a z potravin jen ty nízkotučné a nízkokalorické. Jídlo si pečlivě před konzumací váží a krájí na drobné kousky, a po přežvýkání jej vyplivnou. Opakovaně a často se **váží a kontrolují se** v zrcadle. Nosí volné vrstevnaté oblečení a pořád si stěžují, že jsou tlustí.

Nemocní své onemocnění maskují a někdy je těžké příznaky a projevy rozpoznat. Pokud jste znepokojení a nejste si jistí, zdali vaše známá osoba trpí anorexií, všimněte si těchto známek.

Léčba anorexie

Léčba probíhá buď **ambulantně**, nebo u vážnějších případů s výraznou ztrátou hmotnosti a ovlivněním orgánových funkcí je nevyhnutná **hospitalizace**.

Tato akutní léčba je zaměřená na záchranu života. Úmrtnost je 5–15 %. Zabezpečuje se zajištění zvýšeného energetického příjmu v podobě nitrožilní potravy, úprava rozvratu vnitřního prostředí a zvládnutí psychického stresu.

V další fázi je potřebná izolace (přerušování kontaktů s domácností) a vypracování **nového stravovacího pořádku** s cílem postupného zvyšování hmotnosti.

V léčbě anorexie se uplatňuje kromě medicínské intervence při léčbě podvýživy a jejích následků také **psychoterapie**. Dobré výsledky mají zejména individuální terapie, kognitivně behaviorální terapie, skupinová či rodinná terapie. Je potřebné upravit konfliktní situace v okolí a rodině pacienta. Při léčbě jsou nejednou větší problémy na straně rodičů (hlavně matek), než u samotných pacientů. Mentální anorexie je **chorobou rodiny**.

Zatím nejsou známé léky, které jsou speciálně na léčbu anorexie. Uplatňují se ale jako pomocná terapie, kdy pomáhají při příznacích a následcích anorexie (deprese, ztráta zájmu, úzkost). Nasazují se zejména **antidepresiva** a **neuroleptika**.

Dále se dávají **anabolika, vitaminy, přípravky železa** a léky **podporující chuť k jídlu**. Kromě zvyšování hmotnosti je u děvčat dobrým znakem nápravy stavu také úprava menstruačního cyklu.

Jak si mohu pomoci sám

Pokud anorexií trpíte, může být velmi těžké pořádně se o sebe sám postarat. Je důležité důsledně **dodržovat plán léčby**.

Nevynechávejte žádná psychoterapeutická sezení, za žádných okolností neměňte stravovací pořádek. Neizolujte se od starostlivých členů rodiny a přátel, kterým záleží na tom, abyste se uzdravili. Mějte na paměti, že jim jde jen o vaše dobro.

Dále se snažte co nejvíc odolat nutkání zkontrolovat si svou hmotnost, vyhýbejte se pohledům do zrcadla.

Komplikace anorexie

Mentální anorexie může mít mnoho komplikací. Může končit i smrtí. Udává se, že přibližně 5–15 % anorexií končí **fatálně**. Smrt může nastat nečekaně, nejčastější příčinou bývají poruchy rytmu srdeční činnosti a celkový rozvrat vnitřního prostředí následkem hladovění.

Je snižené množství draslíku (to má samo o sobě negativní vliv na srdeční činnost), sodíku i chloridů v krvi, což koreluje s celotělovou **dehydratací**.

Přidružují se také problémy s ledvinami a plícemi. Vyskytují se **záněty plic**, rozedma.

Vliv na trávicí trakt se projevuje **zácpami**, bolestmi břicha, nadýmáním a pocitů na zvracení.

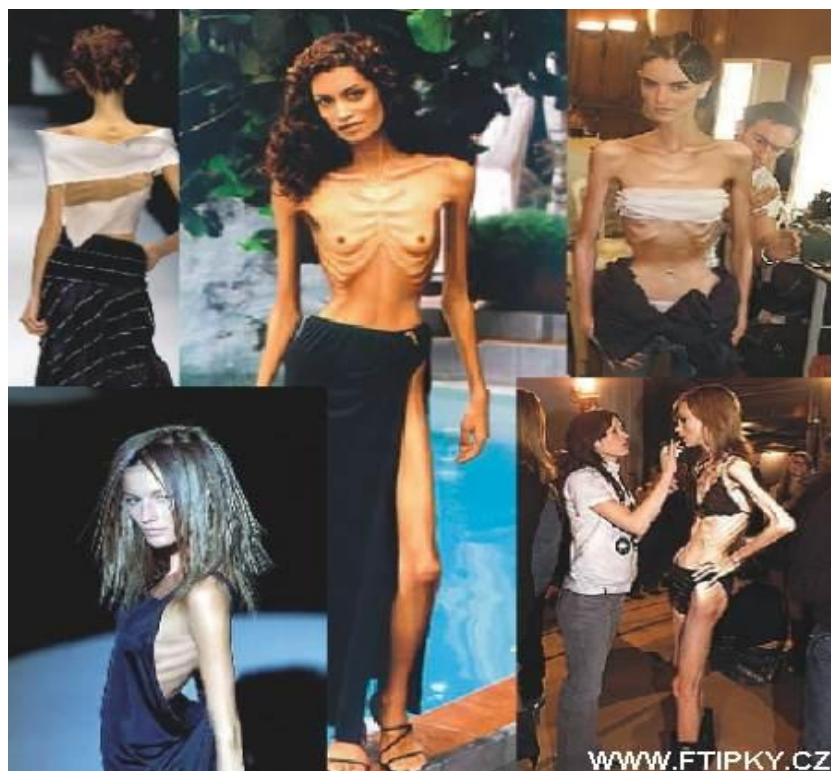
Nízká hustota kostí v rámci osteoporózy je rizikem k snadnějšímu **vzniku zlomenin** ve vyšším věku.

Další komplikaci představuje nepravidelná nebo vůbec žádná menstruace u žen a také snížená hladina testosteronu u anorektických mužů. Tyto poruchy mohou vést k **poruchám plodnosti**.

Když se nemocný s anorexií dostane do stavu závažné podvýživy, poškodí to spoustu orgánů, včetně mozku, srdce a ledvin. Nebezpečí je v tom, že postižení může být nevratné a neupraví se, když se anorexie dostane pod kontrolu.

Kromě fyzických následků je potřeba zmínit i následky anorexie na duševní stav. Nejčastěji se vyskytují nebo prohlubují **deprese**, stavy úzkosti, nevhodné je zneužívání drog.

Anorexie – fotografie









Použité zdroje:

<http://nemoci.vitalion.cz/anorexie/>

<http://galerie.albumfotek.cz/15358/?page=view&foto=588555>

<http://galerie.albumfotek.cz/15358/?page=view&foto=588557>

<http://galerie.albumfotek.cz/15358/?page=view&foto=588556>

<http://galerie.albumfotek.cz/15358/?page=view&foto=588595>

<http://galerie.albumfotek.cz/15358/?page=view&foto=588597>

<http://galerie.albumfotek.cz/15358/?page=view&foto=588633>

<http://galerie.albumfotek.cz/15358/?page=view&foto=588616>