

Kecelaruan gaya pemakanan

Pengenalan

Kecelaruan gaya pemakanan merujuk kepada ketak suban seseorang yang melampau memikirkan mengenai berat badan dan apa yang dimakan. Ketak suban ini mempengaruhi tabiat dan gaya makan serta segala aktiviti harian yang berkait langsung dengan makanan. 90% daripada mereka yang mengalami kecelaruan gaya pemakanan adalah wanita. Anoreksia nervosa dan bulimia nervosa merupakan dua kecelaruan gaya pemakanan yang lazim dialami oleh mereka.

Penyakit ini lazimnya bermula semasa zaman remaja atau menjelang alam dewasa. Namun demikian, terdapat juga laporan yang mengesahkan bahawa penyakit ini boleh dikesan pada zaman kanak-kanak atau di peringkat dewasa.

Kecelaruan gaya pemakanan boleh juga berlaku seiring dengan penyakit mental lain seperti kemurungan, penyalahgunaan bahan terlarang dan penyakit resah atau takut.

Anorexia nervosa

- Penghidap anoreksia nervosa lazimnya memilih untuk terus berlapar dan enggan mengekalkan berat badan unggul kerana berpendapat mereka masih gemuk.

Bulimia nervosa

- Penghidap bulimia pula sering mengamalkan tabiat pemakanan yang tidak sihat seperti makan terlalu banyak pada satu-satu waktu dan diikuti dengan usaha untuk membuang apa yang telah dimakan sama ada dengan memuntahkan semula atau menggunakan ubat-ubat bagi membuang makanan dengan kadar cepat. Penghidap bulimia boleh mengalami berat badan yang berubah-ubah tetapi tidaklah sampai ke tahap kemerosotan berat badan yang ketara seperti yang dialami oleh penghidap anoreksia.

Tanda-tanda dan gejala

Penghidap anoreksia biasanya menunjukkan gejala dan tanda-tanda berikut:

- Hilang berat badan, akibat dari enggan makan, penggunaan ubat julap dan ubat diuretik yang kerap atau bersenam secara keterlaluan.
- Enggan mengekalkan berat badan unggul
- Ketakutan yang keterlaluan akan menjadi gemuk atau kelihatan gemuk
- Beranggapan diri gemuk
- Gangguan kitaran atau putus haid di kalangan wanita
- Letih lesu dan tidak bermaya
- Terdapat bulu roma halus (lanugo) menyaluti tubuh badan
- Kurang darah atau anemia

- Kuku dan rambut menjadi rapuh
- Tekanan darah yang rendah

Gejala penyakit bulimia pula meliputi:

- Makan terlampau mengikut nafsu dan tidak henti-henti
- Tabiat makan yang tidak dapat dikawal
- Usaha dilakukan bagi mengurangkan berat badan sama ada secara memuntahkan apa yang dimakan, menggunakan ubat julap, berlapar, berpuasa atau bersenam secara keterlaluan selepas makan secara melampau.
- Memberi tumpuan yang tidak sihat kepada isu berkaitan bentuk dan berat badan
- Kekeringan badan atau dehidrasi
- Letih lesu dan tidak bermaya
- Sembelit
- Gigi dan gusi rosak disebabkan kesan asid perut yang keluar bersama bahan muntah.
- Pipi bengkak akibat sering muntah.

Kesan dan Akibat

Anorexia nervosa

Boleh menyebabkan kematian akibat kelaparan atau cubaan membunuh diri. Dianggarkan 1 dari 10 orang meninggal dunia akibat penyakit ini. Akibat-akibat lain termasuklah gangguan degupan jantung, rembesan hormon terjejas, gangguan kitaran haid, kemandulan, tulang rapuh, ketidakseimbangan bahan galian dalam badan dan gangguan pada sistem saraf.

Bulimia nervosa

Mengakibatkan kerosakan pada gigi dan gusi akibat kesan asid perut dalam bahan yang dimuntahkan. Dehidrasi badan dan penurunan paras kalium akibat kerap muntah boleh menyebabkan gangguan degupan jantung selain dari badan menjadi tidak bermaya. Pembuangan bahan-bahan dari usus secara kerap akan menyebabkan keradangan pada dinding saluran pemakanan, dan juga sembelit.

Rawatan

Bagi kes yang serius, kemasukan ke wad diperlukan bagi rawatan yang berkesan. Ini termasuk membetulkan ketidakseimbangan cecair dan bahan galian dalam badan, serta mengembalikan status pemakanan kepada tahap yang normal dan sihat. Pegawai pemakanan dapat membantu merangka satu kaedah pemakanan yang seimbang lagi sihat agar berat badan dapat dicapai dengan jayanya.

Rawatan kognitif dan tingkah-laku berkesan dapat membantu dalam membetulkan salah tanggapan berkaitan cara pemakanan. Terapi keluarga membantu ke arah pemulihan. Ubat-ubat khusus juga digunakan untuk merawat penyakit mental yang berkaitan.

Pencegahan

Memaparkan bentuk dan susuk badan wanita secara realistik di media massa sangat penting kerana ia mempunyai pengaruh yang kuat kepada remaja dan dewasa muda. Memiliki susuk badan yang terlalu kurus tidak harus digalakkan untuk paparan di media-media. Keyakinan dan harga diri yang baik serta hubungan kekeluargaan yang positif dapat membendung masalah kecelaruan gaya pemakanan yang tidak sihat.

Pemulihan

Pendidikan mengenai pemakanan secara sihat dan seimbang diiringi dengan latihan senaman yang betul dapat membantu pemulihan jangka panjang. Kemahiran-kemahiran lain seperti pembinaan harga diri yang baik, memperbaiki perhubungan keluarga yang positif dan memperkukuh jalinan sokongan psikososial juga sama penting

Kumpulan sokongan

PERTUBUHAN KESIHATAN MENTAL MALAYSIA