

Chứng Biếng Ăn

ANOREXIA



Bs. Huỳnh Thị Kim Anh

I. Định nghĩa

Chứng biếng ăn được mô tả như một hội chứng theo đó người bệnh hoặc còn thèm ăn nhưng không thể ăn nhiều như mong muốn vì mau mất cảm giác đói, hoặc trầm trọng hơn bệnh nhân mất hẳn cảm giác thèm ăn đến độ ớn sợ thức ăn



❖ Biếng ăn:

- Cơ bản không phải là bệnh
- Có thể là triệu chứng hoặc là biểu hiện đi kèm, hoặc là hậu quả của nhiều chứng bệnh khác nhau
- Trong nhiều trường hợp biếng ăn là một phản ứng của cơ thể nhằm tiết kiệm năng lượng cho mục tiêu khẩn thiết hơn

Ví dụ:

- người sốt cao
- người quá lao lực
- vận động viên sau đợt thao tác căng

thẳng → mất cảm giác thèm ăn tạm thời (vì trung khu gây đói chỉ tập trung vào phản ứng hưng phấn cảm giác khát nước để tìm cách hạ thân nhiệt hay để đền bù mất nước)

II. Nguyên nhân

❖ Thần kinh:

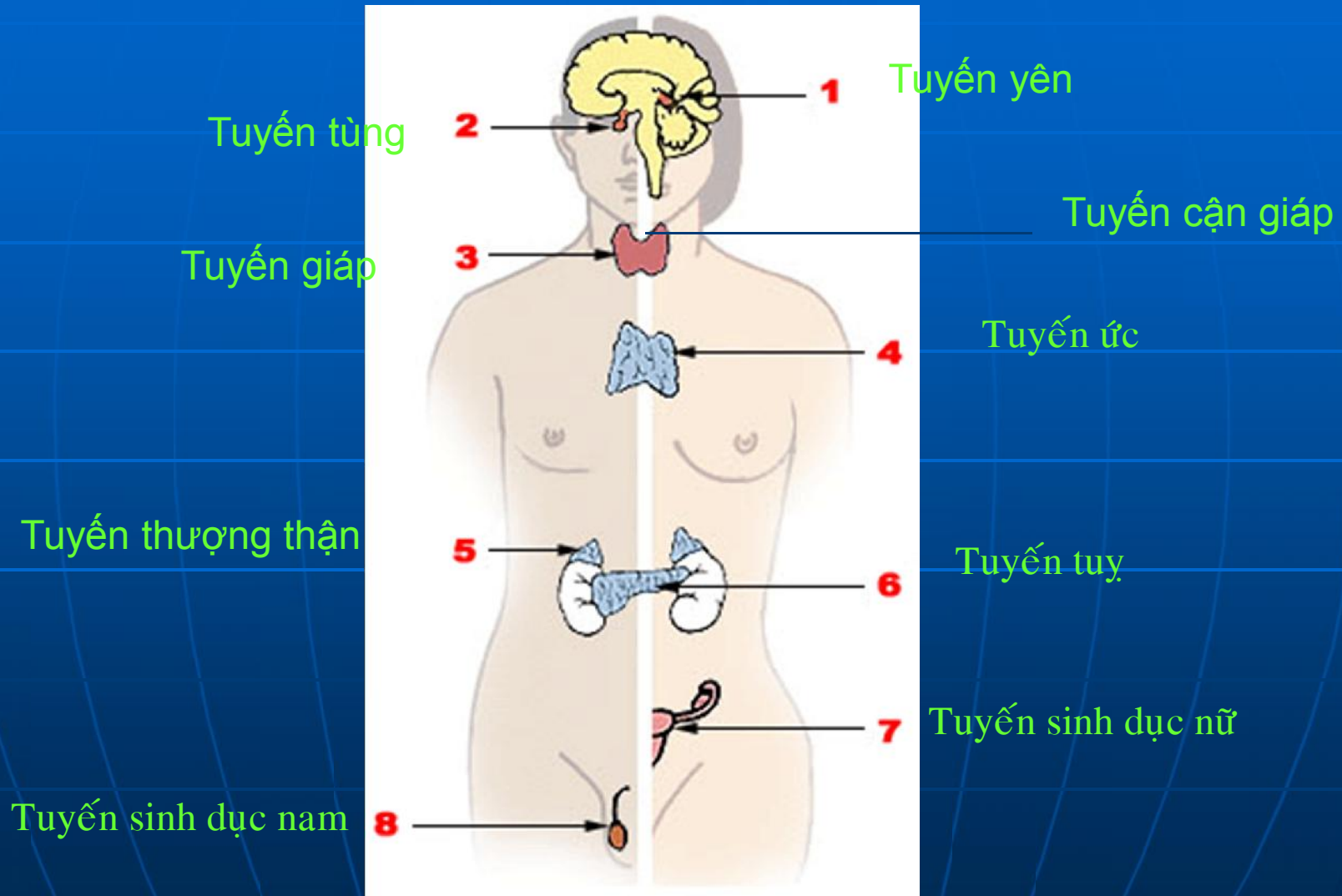
- Phụ nữ trẻ muốn nhịn ăn để giữ eo
- Mâu thuẫn gia đình, nghề nghiệp, xã hội

❖ Do sai trật trong quy cách ăn uống

- Ăn không đúng giờ
- Ăn lúc đang không đói
- Món ăn không ngon không hợp khẩu vị



Các tuyến tiết ra nội tiết tố:



Vùng dưới đồi còn có nhiều tác dụng quan trọng khác, không qua thần kinh nội tiết mà qua cơ chế thần kinh:

- + Điều chỉnh hiện tượng ăn (no, đói).
- + Điều chỉnh hiện tượng uống (khát).
- + Điều hoà thân nhiệt (tích nhiệt, thải nhiệt).
- + Đáp ứng về tình cảm, tình dục.

❖ Trẻ em: Chế độ dinh dưỡng quá đơn điệu
→ Trung khu gây đói nếu ngày nào cũng
nhận tín hiệu từ món ăn không đổi →
lười biếng

❖ Do rối loạn thần kinh khứu giác

- Người bị viêm mũi dị ứng
- Viêm xoang mãn tính
- Người đang sụt sùi vì cảm lạnh đều
biếng ăn



III. BIỂU HIỆN VỀ SINH LÝ

- Sự giảm cân trầm trọng không liên quan đến bất kì bệnh gì
- Mất kinh ba tháng ở phụ nữ
- Thiếu sinh khí và luôn cảm thấy ớn lạnh
- Tóc khô và thiếu sức sống; móng tay giòn, da khô

IV. BIỂU HIỆN VỀ HÀNH VI

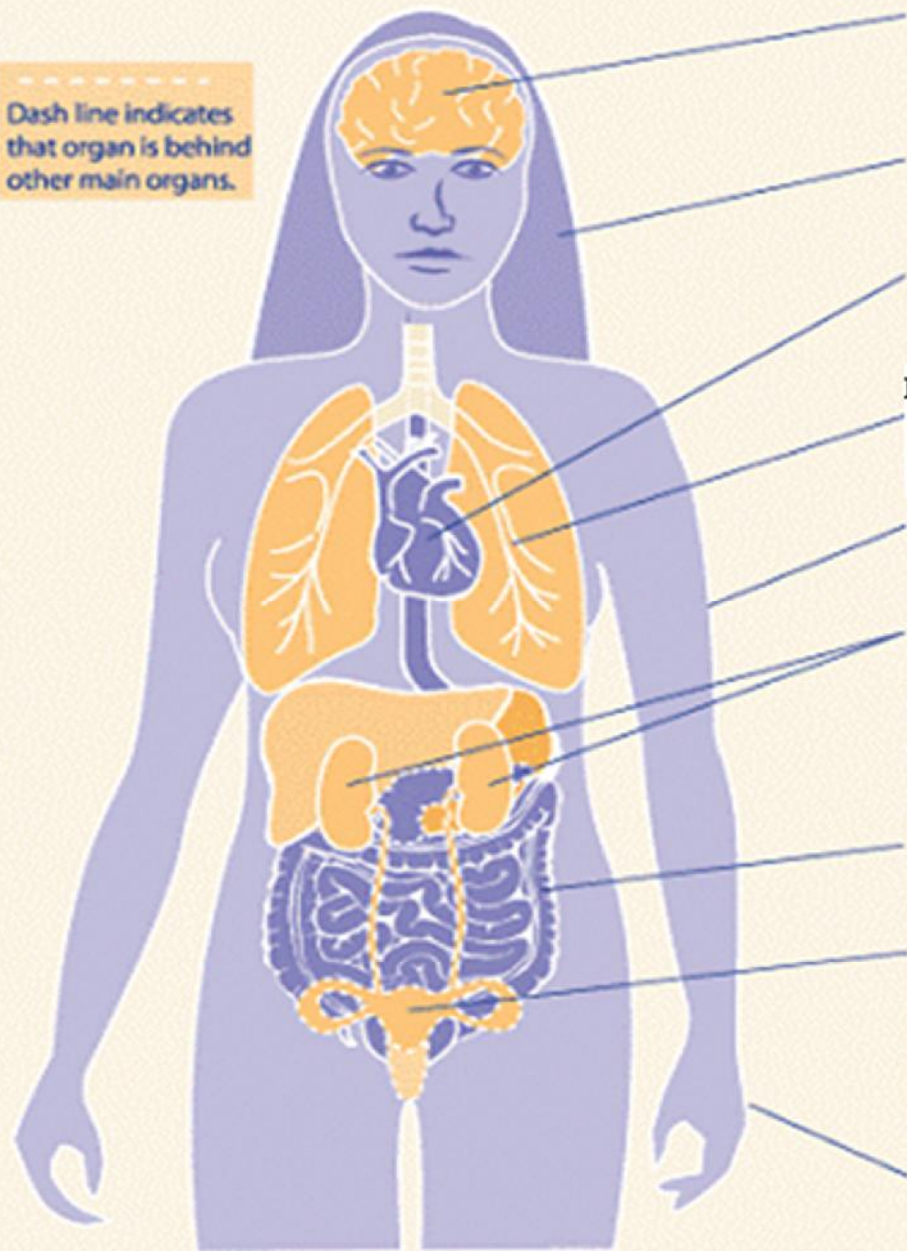
- Những thói quen ăn uống khác thường , chẳng hạn như việc kiêng khem một số loại thức ăn hay việc giảm nghiêm trọng lượng thức ăn hấp thu.
- Vận động cơ thể ở cường độ lớn có tính ép buộc
- Liên tục phàn nàn về cơ thể béo phì mặc dù không phải thế
- Thường xuyên vào toilet và sử dụng thuốc nhuận tràng
- Liên tục cân đo trọng lượng cơ thể và chú trọng quá mức đến những dao động nhỏ của trọng lượng cơ thể
- Liên tục soi gương để kiểm tra khiếm khuyết ngoại hình

V. BIỂU HIỆN XÃ HỘI

- Giả vờ ăn hoặc nói dối về việc ăn
- Tìm lí do để không phải ăn hoặc lí do vào toilet
- Mặc quần áo thùng thình để che dấu vẻ ngoài gầy gò
- Lảng tránh, xa lánh cuộc sống ngoài XH, thường hay tâm trạng

HẬU QUẢ SINH LÝ CỦA CHỨNG BIẾNG ĂN

Dash line indicates that organ is behind other main organs.



Não bộ và hệ thần kinh:

không thể suy nghĩ đúng, sợ tăng cân, buồn, hay tâm trạng, dễ cáu giận, chóng mặt, thay đổi cơ chế hoá học trong não bộ

Tóc

Sợi tóc trở nên mỏng và giòn

Tim

Huyết áp thấp, nhịp tim chậm, cảm giác hồi hộp, suy tim

Máu

Bệnh thiếu máu và các bệnh về máu khác

Cơ và khớp

Yếu cơ, sưng khớp, nứt xương, vôi hoá xương

Thận

Sỏi thận và suy thận

Dịch thể

Thiếu kali, magiê, natri

Ruột

Táo bón, phồng ruột

Hoóc môn

Ngưng các chu kỳ, các vấn đề về sinh trưởng, khó có thai, dễ sảy thai, sinh con thiếu kí

Da

Dễ bị tím bầm, khô da, mọc nhiều lông, dễ bị cảm, vàng da, móng tay giòn

VI. Điều trị:

1. Tâm lý liệu pháp

2. Đối tượng chịu thử món ăn

2.1 MÙI

Làm mất cảm giác đói

- Mùi thịt luộc
- Mùi trứng luộc
- Mùi dầu mỡ
- Mùi chiên xào

Làm tăng cảm giác đói

- Mùi thịt nướng
- Mùi củ hành phi vàng
- Mùi giấm chua

2.1 VỊ

Thầy thuốc đông y đã quả quyết: “ vị sinh khí ”

- **Vị ngọt** trong bánh kẹo: khi tích lũy đến mức độ nào đó sẽ làm tê liệt cảm thụ thần kinh vị giác trên lưỡi -> trung khu gây đói sau đó sẽ phản ứng sai lầm vì không nhận được tín hiệu của thức ăn ngon từ lưỡi -> không thấy đói
- Món ăn quá **béo** -> không muốn ăn
- Gia vị **cay nóng**: ớt, tiêu, sả, gừng giềng, nghệ.. Lạm dụng -> ức chế trung khu gây đói

❖ Ngược lại

- Gia vị có **mùi nhẹ nhàng**: rau cần, ngò, ớt bi, thì là... tác dụng tạo cảm giác thèm ăn
- **Chất chua** trong rau trái: gián tiếp ảnh hưởng đến trung khu gây đói

Người biếng ăn: sử dụng liên tục 2 ngày liền chỉ ăn các loại trái cây:

- ✓ Táo tây
- ✓ Dâu, dâu tây
- ✓ Cóc
- ✓ Thơm



➤ **Chất đắng** trong rau trái: cũng có tác dụng hưng phấn trung khu gây đói

- ✓ Gỏi bưởi
- ✓ Cháo cá rau đắng
- ✓ Khổ qua nhồi thịt
- ✓ Chè bách quả nấm trắng
- ✓ Canh nấm hầm cá trê
- ✓ Cải bẹ xanh xào thịt bò



2.3 HÌNH ẢNH

- Tác dụng của thần kinh thị giác trên trung khu gây đói là điều kiện khó chối cãi:
- Màu có tác dụng gây cảm giác thèm ăn là màu cam (quít, xoài, cà rốt, bí rợ, đu đủ...)
- Ngược lại nên tránh các thực phẩm có màu quá mạnh.

⇒ Dùng màu sắc để điều trị chứng biếng ăn có liên quan đến rối loạn tâm thần



Ở Đức:

MÀU	THỰC PHẨM	CHỈ ĐỊNH	CHỐNG CHỈ ĐỊNH
	Cam , quít, cà rốt, ớt bi...	Dùng cho người biếng ăn đi kèm với dấu hiệu dị ứng hay suy nhược sinh dục	Rối loạn tâm thần
Đỏ	Cà chua, ớt, đậu đỏ, dâu tây, củ cải đỏ...	Thích hợp cho người biếng ăn do suy nhược thần kinh do mệt mỏi với khuynh hướng huyết áp thấp	Tránh dùng cho đối tượng không muốn ăn, mất ngủ, hay căng thẳng thần kinh do tăng HA

MÀU	THỰC PHẨM	CHỈ ĐỊNH	CHỐNG CHỈ ĐỊNH
Trắng	Gạo, sữa, củ cải trắng, bông cải...	Người biếng ăn vì buồn chán, lo sợ băng quờ, hay có mặc cảm bị bỏ rơi	Người không muốn ăn có cơ tạng bị kích động
	Chuối, lê, chà là, dưa gang, tắc, chanh, bắp	Gây đói cho người biếng ăn vì rối loạn thần kinh trung ương hay sau cơn bội nhiễm đường tiêu hoá	Người chán ăn bước vào tuổi bế kinh

MÀU	THỰC PHẨM	CHỈ ĐỊNH	CHỐNG CHỈ ĐỊNH
	Cải, nho, rau muống, dưa leo, ngô, hành, đậu xanh...	Dùng cho người biếng ăn vì rối loạn nội tiết tố hay trước đó bị bệnh nhiễm trùng	Có ít tác dụng với người biếng ăn kèm hiệu quả trầm uất
Xanh dương hay tím	Cà tím, mận tím, atiso...	Tốt cho người biếng ăn vì căng thẳng thần kinh, đau nhức	Người biếng ăn vì lạm dụng thuốc an thần

MÀU	THỰC PHẨM	CHỈ ĐỊNH	CHỐNG CHỈ ĐỊNH
Thực phẩm có màu sậm: nâu , đen	Socola, trà, đậu đen, mè...	Người biếng ăn có kèm suy nhược sinh dục, hoặc rối loạn kinh nguyệt	Người chán ăn vì bệnh đường tiêu hoá. Tránh trang trí bàn ăn với màu tối

❖ Ngành dinh dưỡng ở California đúc kết một số nhận xét:

- **Rượu** atiso, rượu quít, rượu cam, rượu đỏ
< 10% uống chút trước bữa ăn 30 phút
- **Thịt**: tốt cho người biếng ăn do mặc cảm tự tin, vì ám ảnh thất bại. (bò nhúng giấm, bò tái chanh, bò nướng vủ...)
- **Sữa**: người buồn do mất mát người thân nhìn ăn vài ngày rồi dùng một ly sữa nóng.



➤ **Socôla**: là món ăn phù hợp cho người chán ăn vì hệ thần kinh giữa đường bỗng hết pin mà không báo trước

➤ “**Đói phải ăn, khát phải uống**”: ở đối tượng có dao động đường máu.



Tài liệu tham khảo

- ❖ What is anorexia?
- ❖ Dinh dưỡng để trị bệnh
- ❖ Sinh lý bệnh
- ❖ Sinh lý thường

thaoduoctunhien.org – 0948.035.252