

## a. Základní informace

Zpracováno z podkladů [www.anorecticka.cz](http://www.anorecticka.cz)

**Mentální anorexie** (lat. anorexia nervosa) patří mezi psychicky podmíněné poruchy příjmu potravy. Pacienti jsou charakterističtí extrémní nízkou váhou a obsesivním strachem před jejím zvýšením. Anorektičtí pacienti se snaží kontrolovat svou váhu dobrovolným hladověním, neúměrnou fyzickou zátěží (cvičením), prostředky pro snížení váhy (pilulky na hubnutí, diuretika). V nejtěžších případech může mentální anorexie skončit i smrtí. Mentální anorexie postihuje převážně dospívající dívky. Pouze asi 10% pacientů s touto diagnózou jsou muži.

**Bulimie** (lat. bulimia nervosa) je další psychickou poruchou příjmu potravy. Poprvé byla popsána v roce 1979. Bulimie je charakterizována nárazovitým masivním přejídáním, které je pak následně kompenzováno. Mezi nejčastější „kompenzační“ metody patří vyvolání zvracení, používání projímadel, klystýrů neb diuretik. V přibližně 7% případů pacientů „kompenzují“ přijatou energii následným nepřiměřeným cvičením nebo hladověním.

Mentální, tj. psychická anorexie je nemocí lidí, kteří **chtějí být štíhlí i za cenu sebepoškození**, zejména adolescentů, ale nejenom. Může vyústit smrtí vyhladověním. V pubertě anorexiu ovlivňují bouřlivé fyzické a psychické změny v souvislosti s nastupující funkcí pohlavních žláz v hormonální oblasti a v tvorbě pohlavních buněk, které jsou spuštěné z řídicích center mozku. To vyvolává zvláště u dívek zaoblování tělesných partií. Je-li dodržován zdravý životní styl, postava se do cca 20ti let znormalizuje.

Je třeba si uvědomit, že pokud se hmotnost člověka pohybuje v rozmezí cca 10% nad či pod hodnotou dosažené výšky vzrůstu, od níž odečteme 100 cm, jedná se o normální váhu. Jak vypadáme, významně ovlivňují také genetické vlohy. Jestliže se v rodu častěji vyskytují předci otlého nebo vyhublého konstitučního typu, projevují se rodové dispozice i u potomků.

**Rozvoj onemocnění je individuální.** Odmítání potravy, jako základní životní potřeby, se vymyká kontrole, až končí vychrtlostí, paradoxně spojené s vysokou tělesnou aktivitou, a poté metabolickým rozvratem. Vyžaduje hospitalizaci v nemocničním zařízení a zavedení umělé výživy. Následuje dlouholetá léčba spočívající v kontrole přijímání stravy za asistence lékařů specialistů.

Při mentální anorexiu bývá výrazně snižena sexuální aktivita, u dívek mizí menstruační krvácení. Může při ní dojít k celkovému rozvrácení hormonální rovnováhy. Postupně chřadnou všechny tkáně v organismu, atrofují především svaly. Projevuje se i na kvalitě vlasů, nehtů, kůže. Změny v těle ovlivňují složení krve a složení krve naopak působí na fyzickou a psychickou stránku. Dostavují se depresivní, neurotické a hysterické stavy, anorektici se izolují a demonstrativně popírají život ve své podstatě. Tím jsou ohrožené nezbytné životní funkce organismu jako celku. Často bývá anorexie propojená s nárazovou nezvladatelnou extrémní potřebou jídla, které je bezprostředně vypuzeno z těla ven zvracením, pak hovoříme o bulimii. Příznaky projevující se u anorexie mohou mít také řadu příčin závažnějšího onemocnění. Vždy je třeba se svěřit do rukou lékaře.

**Léčba mentální anorexie je obtížná.** Je nutné dbát na její prevenci, která spočívá v pravidelném přísunu pestré stravy, v dostatečném pohybu, vytvořením laskavého přístupu sám k sobě. Zakořenění správných stravovacích návyků je třeba vytvářet od útlého dětství. A hlavně – nepodléhat klamavým reklamám, že jen štíhlý člověk je krásný, že hodnota jedince spočívá pouze v jeho vzhledu.