

d Léčba anorexie

Zpracováno z podkladů www.anorecticka.cz

Kdy vyhledat lékaře

Mentální anorexie patří k onemocněním, která mohou vyústit úmrtím. Okamžitá odborná lékařská pomoc je proto na místě vždy, pokud se nepodaří prevencí včas předejít jejímu propuknutí. I takto pojatá prevence je již léčbou.

To znamená, že v prvopočátcích projevů nechutenství je možné zabránit chronickému stádiu rozvinuté mentální anorexie vědomým **kontrolováním pravidelného přísunu potravy** skloubeným s přístupy psychologického charakteru. Ve stravě je třeba dbát na pestrost jejího složení, dávat přednost potravinám, které zajistí dostatečný přísun vitamínů a minerálů, jíst často, byť malé porce, dokud se nevrátí původní chuť k jídlu. Současně se nevyhýbat přirozenému pohybu, který brání obezitě, jež je při nynějším životním stylu a změnách požívaných potravin častější a častější. Tím se vyloučí povědomí, že tělesné změny jsou způsobené tloušťkou a uděláme navíc minimum pro to, aby se hmotnost udržela v normálu. Psychické pozadí nechutenství vyváží odměňování se a povzbuzování za dosažené pokroky v obnovovaných stravovacích návycích. Projevující se druhotné fyzické znaky spojené s dospíváním je nutné zásadně vnímat jako přirozenou součást tělesného vývoje. Vědomě zvyšujeme sebevědomí a veškeré probíhající proměny osobnosti prožíváme ve spokojenosti sama se sebou s vědomím, že jejich cílem je dosažení dospělosti, nástup plného ženství nebo mužství. Nebráníme se přizpůsobovat svůj přístup k životu očima dospělého.

Většina postižených si však bohužel neuvědomuje, že začíná být, nebo již nemocná je a potřebuje poskytnout pomoc. Ideální je, pokud první kroky k nápravě učiní rodiče, tj. poradí se s ošetřujícím lékařem, který postiženého dobře zná, případně se obrátí přímo na specialistu z odvětví poruchy přijímání potravy. Čím dříve je tento krok učiněn, tím snazší a rychlejší je průběh léčby a návrat organismu postiženého do zdraví odpovídajícího stavu. Lékařskou pomoc je tudíž třeba neodkladně vyhledat vždy, pokud pozorujeme již typické příznaky mentální anorexie, případně bulimie, tj. fóbickou starost o tělesnou váhu a vzhled provázenou nepřijímáním potravy, zvláště jsou-li přítomné symptomy psychické, např. úvahy o smrti. Pokud není pacient schopný do sebe potravu dostat, obvodní lékař doporučí další postup, respektive odkáže na vhodné specialisty.

Projeví-li se i přidružený příznak vynechání menstruace, je souběžně nutné gynekologické vyšetření a léčba. U depresivních stavů a jiných psychických příznaků přistupuje spoluasistence, případně spoluřízení léčby také psychiatrem, psychologem, psychoterapeutem. V těžkých případech metabolického rozvratu organismu je nutná hospitalizace v nemocničním zařízení.

Vlastní léčba anorexie

Léčba mentální anorexie je obtížná a její základ spočívá v psychologické práci s postiženým. Její řízení patří vždy do rukou lékaře a zpravidla je nutná spolupráce různých specialistů. Měl by ji zahájit obvodní lékař, u něhož je pacient evidován a který ho nejlépe zná. U něho se rovněž shromažďují veškeré informace od ostatních ošetřujících. Ten doporučí

vhodný způsob zahájení léčby, čili ve většině případů odkáže na konkrétní specializovaná medicínská pracoviště. Zároveň provede nezbytné vyšetření momentálního zdravotního stavu nemocného, tj. celkovou zdravotní prohlídku, objedná laboratorní testy atd., čímž se urychlí nástup léčebné kúry a je vytvořen předpoklad pro volbu co nejvhodnějšího postupu odpovídajícímu osobnosti anorektika, neboť mentální anorexie vyžaduje individuální přístup. V mnoha případech jsou lidé trpící anorexií tak nevyzpytatelní, že už stanovení léčebného procesu je velmi problematické.

Toto se netýká stadia, kdy onemocnění propuklo do těžké fáze, kde je nutná hospitalizace a zavedení umělé výživy. Tehdy probíhají laboratorní a další vyšetření přímo v nemocničním zařízení. Po překonání krize metabolického rozvratu se přechází na příjem potravy ústy, který musí být kontrolován.

V psychické oblasti se uplatňují **psychofarmaka a psychoterapie**. Psychofarmaka působí nejen na podporu a léčbu psychiky, ale některé medikamenty navíc podporují chuť k jídlu a přibírání na váze. Léčba psychofarmaky spadá až na výjimky do specializace psychiatrů. Ti také doporučují některou z forem psychoterapie.

Vedení psychoterapie zaštiťuje psycholog. Psychoterapií je však již samotný přístup lékařů k pacientovi včetně obvodního. Využívá se jí nejen v psychiatrii, ale také jinými medicínskými obory, tedy všude tam, kde jsou pacientovy obtíže podmíněné jeho duševním stavem. Existuje dokonce síť dobře vybavených středisek tzv. komplexní terapie, kde je odborníky úzkého zaměření poskytován široký záběr psychotherapeutických metod včetně méně běžných medicínských postupů, jakými je akupunktura, [akupresura](#), [baňkování](#), léčení světlem, magnetická léčba, regresní terapie, autogenní trénink, relaxace, výuka správné meditace a další. Léčí se hudbou, tzv. muzikoterapie, arteterapie projevem výtvarného nadání. V krajním případě se sahá k hypnóze, která však vždy patří do rukou zkušeného psychiatra. Možností a forem psychoterapie je mnoho.

Účelem je nalézt co nejvhodnější individuální terapii. Bývá vystřídáno více postupů odvislých od spolupráce nemocného a jím dosahovaných pokroků. Nezřídka přistupuje skupinová terapie stejně postižených. Velmi prospěšná a přínosná je rodinná terapie, kdy vstupuje do léčby bezprostřední vztahové okolí. Je vhodné, když se zapojí blízcí, pokud mají důvěru pacienta. Tím mu velmi pomáhají, aby se naučil být laskavější i k svému tělu a nekladl na něj tak vysoké nároky. Psychoterapie nemocnému odkrývá podstatu onemocnění, problémů s ní spjatých a umožňuje, aby se mu naučil čelit vlastními silami. Cílem je změnit postoj k životu, přístup k sobě samému, přehodnotit životní priority. Může probíhat řadu let.

Vynechání menstruačního cyklu s příčinou tkvící v mentální anorexii farmakologicky upraví gynekolog. Výsledkem této komplexní léčby je docílit úpravu příjmu výživy ke zdraví vedoucímu stavu.

Léčba mentální anorexie je dlouhodobá, obtížná a je nutné počítat s tím, že nejednou dochází k recidivám.