



تاریخ
۲۸
آبان
۱۴۰۱
شنبه

توقف پُرخوری با شوک برقی به مغز



الکتریکی را در هسته اکومینس آنها ثبت کردند. بر اساس این انتشار، هر زمان که دستگاه سیگنال‌های هسته اکومینس را که در مطالعات قبلی برای پیش‌بینی میل به غذا یافت می‌شد، حس می‌کرد، آن ناحیه مغز را تحریک می‌کرد و سیگنال‌های مرتبط با ولع به غذا را مختل می‌کرد. آزمایش شوندگان گزارش دادند که هر زمان که دستگاه‌ها فعال می‌شدند، دیگر تمایلی به پرخوری یا ولع و میل غیرقابل کنترل به غذا خوردن نداشتند.

در طول شش ماه پیگیری این درمان، هر دو آزمایش شونده موارد پرخوری بسیار کمتر و کاهش وزن خود را گزارش کردند. آنها همچنین متفاوت غذا می‌خوردند.

هالپرن، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: این یک مطالعه امکان‌سنجی اولیه بود که در آن ما در درجه اول ایمنی را ارزیابی می‌کردیم، اما مطمئناً مزایای بالینی قوی که این بیماران به ما گزارش کردند واقعاً چشمگیر و هیجان‌انگیز است.

پژوهشگران می‌گویند، همین درمان را می‌توان برای سایر اختلالات مربوط به غذا خوردن نیز اعمال کرد.

آنها می‌گویند، این دو زن یک ضیافت ۵۰۰۰ کالری از غذاهای مورد علاقه وی در زمانی که گرسنه نبودند، فراهم شد. این دو زن که محرک‌های عاطفی خاص خود را که می‌تواند باعث پرخوری آنها شود، برای گروه پژوهشی توصیف کرده بودند، به آنها اجازه دادند تا آنها را ترغیب کنند تا با این محرک‌ها آنها را در راستای هدف مطالعه تحریک کنند.

دستگاهی که برای ضبط سیگنال‌ها و تحریک مغز در موش‌ها استفاده می‌شود، به صورت تجاری در دسترس است و برای درمان صرع مقاوم به دارو تأیید شده است. این دستگاه با جراحی در زیر پوست سر کاشته می‌شود و سیم‌هایی از میان جمجمه به هسته اکومینس در هر نیم‌کره مغز متصل می‌شود.

هنگامی که این دو زن غذا می‌خورندند، پژوهشگران تکانه‌های این دو زن را مختل می‌کرد.

برای هر یک از این دو زن یک ضیافت ۵۰۰۰ کالری از غذاهای

مورد علاقه وی در زمانی که گرسنه نبودند، فراهم شد. این دو زن که محرک‌های عاطفی خاص خود را که می‌تواند باعث پرخوری آنها شود، برای گروه پژوهشی توصیف کرده بودند، به آنها اجازه دادند تا آنها را ترغیب کنند تا با این محرک‌ها آنها را در راستای هدف مطالعه تحریک کنند. دستگاهی که برای ضبط سیگنال‌ها و تحریک مغز در موش‌ها استفاده می‌شود، به صورت تجاری در دسترس است و برای درمان صرع مقاوم به دارو تأیید شده است. این دستگاه با جراحی در زیر پوست سر کاشته می‌شود و سیم‌هایی از میان جمجمه به هسته اکومینس در هر نیم‌کره مغز متصل می‌شود.

هنگامی که این دو زن غذا می‌خورندند، پژوهشگران تکانه‌های

این دو زن را مختل می‌کرد. برای هر یک از این دو زن یک ضیافت ۵۰۰۰ کالری از غذاهای مورد علاقه وی در زمانی که گرسنه نبودند، فراهم شد. این دو زن که محرک‌های عاطفی خاص خود را که می‌تواند باعث پرخوری آنها شود، برای گروه پژوهشی توصیف کرده بودند، به آنها اجازه دادند تا آنها را ترغیب کنند تا با این محرک‌ها آنها را در راستای هدف مطالعه تحریک کنند. دستگاهی که برای ضبط سیگنال‌ها و تحریک مغز در موش‌ها استفاده می‌شود، به صورت تجاری در دسترس است و برای درمان صرع مقاوم به دارو تأیید شده است. این دستگاه با جراحی در زیر پوست سر کاشته می‌شود و سیم‌هایی از میان جمجمه به هسته اکومینس در هر نیم‌کره مغز متصل می‌شود.

اگر با پرخوری عصبی دست و پنجه نرم می‌کنید ، بیشتر وقت خود را صرف خوردن مقادیر بیش از حد غذا می‌کنید و سپس سعی می‌کنید از کالری هایی که تازه مصرف کرده اید خلاص شوید. شما به احتمال زیاد چندین بار در هفته یا در موارد شدید ، چندین بار در روز این چرخه افراط و پاکسازی را تجربه می‌کنید. ممکن است مخفیانه و تا حد حد بیش از حد معده بخورید تا زمانی که دچار درد شوید. افراد مبتلا به پرخوری اغلب غذا هایی را که دارای کربوهیدرات زیاد هستند ترجیح می‌دهند.

علت پرخوری عصبی چیست ؟

اگرچه پرخوری در عادت های غیر طبیعی خوردن و پاکسازی تجلی پیدا می کند ، اما ریشه مشکل ، داشتن تصور منفی نسبت خود و یک تم تصور تحریف شده از بدن است. اگر از بیماری پرخوری رنج می برید ، نسبت به هر گونه نقص واقعی یا تصور شده نسبت به خود بسیار

سختگیرانه و نا عادلانه عمل می‌کنید. و هرچند که شما احتمالاً می‌دانید که خوردن افراطی و پاکسازی پس از آن یک رفتار غیر معمول است و می‌تواند برای سلامتی فیزیکی و روحی شما مضر باشد ، اما به نظر نمی‌رسد که بتوانید خودتان را متوقف کنید. به نظر می‌رسد که هیچ کنترلی بر روی عادت های غذایی خود ندارید.

مانند همه اختلالات غذا خوردن ، علت واحدی وجود ندارد ، اما تعدادی عوامل بیولوژیکی ، روانشناختی ، محیطی و رفتاری مرتبط با پرخوری وجود دارند و شرایطی که می‌تواند شما را در معرض خطر بیشتری برای

ابتلا به این بیماری قرار دهد شامل:

سابقه خانوادگی بیماری پرخوری یا سایر اختلالات خوردن. اگر

یک خویشاوند نزدیک مانند مادر یا خواهر و برادر دارید که مبتلا به پرخوری است ، شما چهار برابر بیشتر از یک فرد معمولی برای ایجاد این بیماری در خطر هستید.

سابقه خانوادگی یا شخصی از اختلالات خلقی مانند افسردگی یا اضطراب یا سوء مصرف مواد.

عزت نفس ضعیف ، شاید به دلیل یک محیط بحرانی خانوادگی باشد که تأکید زیادی به موفقیت و کامیابی می‌کند.

خصوصیات شخصیتی مانند تکانشگری ، سختگیری، ترس بیش از حد ، کمرویی ، بدبینی و مشکل در "آینده نگری"

بحران های خانوادگی یا شخصی دشوار

سابقه سوءاستفاده جنسی ، سوءاستفاده جسمی و سایر تجربیات آسیب زا تسلیم شدن در برابر فشار های فرهنگی ، خانوادگی یا همسالان برای کاهش وزن و لاغر بودن

چگونه پرخوری بر سلامت و تندرستی شما تأثیر می‌گذارد

پس به طور حتم ، رفتار های افراطی و پاکسازی باعث بروز مشکلات

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: پرخوری عصبی

عادات غذایی روزانه ، افکار و احساساتی که درباره وزن و ظاهر خود دارید از شما سؤال خواهد کرد. در گفتگو درباره احساسات ، افکار یا اطلاعات دیگری که ممکن است به نظر بی ارتباط با خوردن باشد ، دریغ نکنید. مهم است که از سلامت روانی و جسمی خود تصویر کاملی در اختیار پزشک خود قرار دهید.

متخصصان سلامت روان که پرخوری را درمان می‌کنند ممکن است از روش های مختلف درمانی استفاده کنند و از ابزار های مختلفی برای کمک به شما در پیشبرد وضعیت بهبودی تان استفاده کنند. خط اول درمان معمولاً رفتار درمانی شناختی برای فرد است (CBT) ، یک گفتگوی درمانی یک به یک و نسبتاً کوتاه مدت است که می‌تواند به شما در درک چگونگی ارتباط افکار و احساسات منفی در مورد خود و مواد غذایی با اختلال در خوردن، کمک کند. درمانگر شما به شما یاد می‌دهد تا عادات غذایی و الگو های فکری خود را با هدف حذف یا حداقل کاهش دفعات حمله ی افراط در خوردن – پاکسازی نرمال کنید . در عین حال ، CBT ابزاری برای مقابله با استرس و کمک به خودنگری شما و الگوی تفکر منفی در مورد خودتان ، نوع بدن و وزن تان ارائه می‌دهد.

همچنین مطالعات اولیه حاکی از آن است که شکل دیگری از گفتاردرمانی ، معروف به روان درمانی بین فردی (ITP) ، ممکن است به افرادی که از پرخوری رنج می‌برند ، کمک کند ، هرچند که این نوع درمان ممکن است به اندازه CBT کارآمد نباشد. ITP کمتر به رفتار های غذایی و بیشتر در مورد روابط بین فردی که ممکن است در تقویت رفتار های افراط در خوردن و پاکسازی نقش داشته باشند تمرکز می‌کند. برخی محققان معتقدند که شناسایی و حل این مسائل مربوط به رابطه ممکن است به کاهش فراوانی این رفتار ها کمک کند.

علاوه بر مشاوره روانشناختی ، سایر روش ها و رویکردها می‌توانند به کاهش برخی از علائم و بهبود رفتار های مرتبط با BED (اختلال در

صفحه
۶
شماره
۳۵۰۵
سال
بیست و هشتم



خوردن) کمک کند. دارو های ضد افسردگی یا ضد اضطراب ممکن است برای کمک به مشکلات خلقی تجویز شوند و همچنین مطالعات نشان داده اند که استفاده از داروهای ضد افسردگی در کاهش دفعات بروز افراط در خوردن و پاکسازی در بسیاری از افرادی که به پرخوری مبتلا هستند کمک می‌کند. در موارد چاقی ، دارو هایی که کاهش وزن حداقل کوتاه مدت را تشویق می‌کنند نیز ممکن است تجویز شود.

یک متخصص تغذیه معتبر ، یا متخصص تغذیه بالینی با ثبت اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه مناسب و کمک به شما در ایجاد و پیروی از یک برنامه غذایی متعادل ، می‌تواند در دستیابی یا حفظ وزن مناسب (در محدوده ی سلامتی) کمک کند. ارائه دهندگان خدمات درمانی شما همچنین ممکن است روش های درمانی کمکی مانند کلاس های حرکتی ، آموزش مراقبه و ذهن آگاهی ، یوگا ، اسب درمانی یا هنر درمانی را پیشنهاد دهند. این برنامه ها پرخوری را درمان نمی‌کنند ، اما می‌توانند به پایین آمدن سطح استرس ، افزایش روحیه شما و بهبود وضعیت بدنتان کمک کنند و به شما بیاموزند که کنترل بهتری روی زندگی خود داشته باشید.

پرخوری عصبی چیست و چگونه درمان می‌شود؟



بحران‌های روحی یا خانوادگی سابقه تجربه سو استفاده جنسی اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس پایین اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب یا مصرف مواد مخدر

گونه از پرخوری جلوگیری کنیم؟

ترس از گرسنه ماندن ریشه در غریزه ما دارد. زیرا اجداد ما همیشه در معرض قحطی و گرسنگی بوده‌اند. بااینکه امروزه شرایط بسیار تغییر کرده و دیگر قحطی وجود ندارد اما مغز ما همواره از بروز این مشکل در هراس است. به همین سبب، حتی ترس از گرسنه ماندن نیز ولع غذا خوردن را در ما بیشتر می‌کند. بنابراین برای کاهش وزن اولین قدم کنترل و مدیریت صدای بدن است. در ادامه به معرفی چند راهکار ساده اما بسیار پر کاربرد برای غلبه بر پراشتهایی اشاره می‌کنیم:

افزایش تعداد وعده‌های غذایی همراه با کاهش میزان غذا در وعده. به‌عنوان‌مثال می‌توانید هر ۴ ساعت یک‌بار در حجم کم غذا بخورید صبحانه را فراموش نکنید

افزایش حجم وعده‌های غذایی با اضافه کردن فیبر به آن‌ها. از مصرف سبزیجات در وعده‌های غذایی غافل نباشید

از میوه تازه به جای میوه خشک استفاده کنید. زیرا کالری کمتری دارد. مثلاً ۳ قاشق‌چای‌خوری کشمش ازلحاظ کالری معادل یک ظرف پر انگور است.

در رژیم غذایی خود حتماً از پروتئین استفاده کنید زیرا کمتر دچار گرسنگی خواهید شد.

آیا اختلال پرخوری قابل درمان است؟

پرخوری (BED) یک بیماری است. بنابراین احتیاج به درمان و کمک گرفتن از متخصص دارد. اگر به‌محض مشاهده نشانه‌های این بیماری به متخصص مراجعه کرده و در مورد مشکل خود صحبت کنید؛ احتمال درمان وجود دارد. فراموش نکنید که موارد حاد BED گاهی منجر به مرگ می‌شود. روان‌شناسان و روان‌پزشکان روش‌های درمانی خاصی برای درمان این اختلال دارند و از ابزارهای متنوعی برای رسیدن به نتیجه مطلوب استفاده می‌کنند.

در اولین قدم معمولاً از روش رفتاردرمانی شناختی استفاده می‌شود. یعنی فرد مبتلا به این بیماری، با گفتگو درمانی و صحبت کردن صریح و بی‌پرده در مورد مشکل خود، در مورد افکار، احساسات و پرخوری خود به درک بیشتری می‌رسد. سپس درمانگر ممکن است در مورد الگوی فکری و رفتار غذا خوردن به شما آموزش دهد. در ضمن این روش، به شما ابزارهایی برای مقابله با اضطراب ناشی از مشکلات جسمی و اضافه‌وزن‌تان ارائه می‌دهد.

گاهی اوقات نیز داروهای ضدافسردگی یا ضد اضطراب برای مقابله با پرخوری تجویز می‌شود. درمان اثربخش و موفق پرخوری در اکثر موارد ترکیبی از رویکردهای درمانی گوناگون خواهد بود.

درمان پرخوری عصبی (بولیمیا)

علاوه بر روش‌های پیشنهادی این مقاله که پیش‌تر به آن‌ها اشاره کردیم، موارد دیگری نیز وجود دارد که در درمان بولیمیا بسیار مؤثر است.

برخی از این روش‌ها عبارت‌اند از:

در یک دفتر یادداشت عادات غذایی و تغییرات خلق‌وخوی خود را یادداشت کنید. این فرایند گرچه زمان‌بر است اما در درمان این اختلال بسیار مؤثر بوده و برای کنترل پرخوری روش خوبی است

شناسایی محرک‌های پرخوری

ورزش را فراموش نکنید

یک سبک زندگی سالم و رژیم غذایی کم‌کالری را آغاز کنید

خواب شبانه را جدی بگیرید و تا حد نیاز استراحت کنید