

Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống ở Úc (Eating Disorders in Australia)

1. Rối loạn ăn uống là gì?

Những người bị các chứng rối loạn ăn uống có những hành vi ăn uống rối loạn và niềm tin méo mó, với những nỗi lo lắng thái quá về cân nặng, hình dáng, ăn uống và hình ảnh cơ thể. Các chứng rối loạn ăn uống là các chứng bệnh tâm thần nghiêm trọng; đó không phải là một lựa chọn về lối sống.

Các chứng rối loạn ăn uống không chỉ bao gồm sự suy sụp về tâm lý và nỗi đau khổ mà còn đi kèm với những biến chứng y tế lớn trên phạm vi rộng và nghiêm trọng mà có thể gây ảnh hưởng đến tất cả các bộ phận quan trọng trong cơ thể.

Các chứng rối loạn ăn uống xảy ra cả ở nam giới và nữ giới, người giàu và người nghèo, và từ tất cả các văn hóa. Không ai muốn mình bị rối loạn ăn uống cả.

Có nhiều chứng rối loạn cho ăn và ăn uống đã được Hướng Dẫn Chẩn Đoán và Thống Kê các Rối Loạn Tâm Thần (DSM) công nhận, trong đó có các chứng rối loạn ăn uống sau đây:

Anorexia Nervosa (Chứng biếng ăn): Người bị mắc chứng Anorexia Nervosa có thể đặt mức hạn chế hà khắc cho lượng và loại thức ăn mà họ tiêu thụ. Họ có thể không thể duy trì cái được xem là cân nặng khỏe mạnh. Họ cũng có thể bị giảm một lượng cân nặng đáng kể trong một khoảng thời gian ngắn. Kể cả khi những người mắc chứng Anorexia Nervosa đang bị thiếu cân thì họ sẽ vẫn có nỗi sợ hãi rất lớn về việc tăng cân hoặc bị 'béo'. Những người mắc chứng Anorexia Nervosa cũng có thể tham gia vào việc ăn uống vô độ hoặc các hành vi bù.

Bulimia Nervosa (Chứng ăn-ói): Người bị mắc chứng Bulimia Nervosa có thể đã lặp lại các giai đoạn ăn uống vô độ, là việc ăn một khối lượng lớn thực phẩm trong một khoảng thời gian tương đối ngắn. Việc này kéo theo các hành vi bù cho các giai đoạn ăn uống vô độ như một cách để cố gắng kiểm soát cân nặng ví dụ như nôn mửa, nhịn ăn, tập thể dục quá sức hoặc lạm dụng các loại thuốc nhuận tràng, thuốc hoặc dược phẩm. Những hành vi này thường được giấu giếm và những người mắc chứng Bulimia Nervosa có thể có những nỗ lực rất lớn để giữ bí mật các thói quen ăn uống và tập thể dục của họ. Nhiều người mắc chứng Bulimia Nervosa có những thay đổi cân nặng bất thường và không giảm cân; họ có thể duy trì ở khoảng cân nặng bình thường, thiếu cân nhẹ, hoặc thậm chí có thể tăng cân.

Chứng Háu Ăn: Người bị mắc Chứng Háu Ăn sẽ lặp lại tái hồi các giai đoạn ăn uống vô độ và họ ăn một khối lượng thực phẩm lớn trong một khoảng thời gian ngắn. Trong các giai đoạn này, họ sẽ cảm thấy bị mất kiểm soát đối với việc ăn uống và có thể không thể dừng lại kể cả khi họ muốn. Những người bị mắc Chứng Háu Ăn thường cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ về khối lượng thực phẩm, và cách mà họ ăn uống trong giai đoạn ăn uống vô độ. Ăn uống vô độ thường xảy ra trong các thời điểm căng thẳng, giận dữ, buồn chán hoặc đau khổ.

Các Bệnh về Ăn Uống và Cho Ăn Chưa Được Phân Loại (OSFED): Một người có thể biểu hiện nhiều triệu chứng của các chứng rối loạn ăn uống khác, như là Anorexia Nervosa hoặc Bulimia Nervosa, nhưng sẽ không đạt toàn bộ tiêu chí để chẩn đoán là các chứng rối loạn ăn uống này. Điều này không có nghĩa là người đó mắc chứng rối loạn ăn uống ít nghiêm trọng hơn. FECNEC là một chứng bệnh tâm thần nghiêm trọng xảy ra ở người lớn, thanh thiếu niên và trẻ em. Một số lượng lớn những người tìm kiếm phương pháp điều trị cho chứng rối loạn ăn uống chưa được phân loại. Những người này thường có các thói quen ăn uống rối loạn, suy nghĩ méo mó về hình ảnh cơ thể và nỗi sợ rất lớn về việc tăng cân.

2. Điều gì gây ra các chứng rối loạn ăn uống?

Các yếu tố góp phần cho việc bắt đầu bị rối loạn ăn uống rất phức tạp. Trải nghiệm của từng người chịu ảnh hưởng của một tổng hợp độc nhất các yếu tố về sinh học và môi trường. Như hầu hết các tình trạng sức khỏe, một tổng hợp nhiều yếu tố khác nhau có thể tăng khả năng mà một người sẽ mắc phải một chứng rối loạn ăn uống tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời họ.

Những yếu tố nguy cơ góp phần vào việc mắc bệnh được biết đến bao gồm:

Tính dễ bị tổn thương gen – Có bằng chứng chứng minh rằng các chứng rối loạn ăn uống có cơ sở di truyền. Điều này có nghĩa là một người có thể kế thừa khả năng phát triển chứng Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa hoặc Háu Ăn. Cũng có bằng chứng rằng ảnh hưởng di truyền này không đơn giản là do sự kế thừa của bất kỳ gen nào mà còn là do một tương tác phức tạp hơn rất nhiều giữa nhiều gen và các yếu tố gen không kế thừa gây ra.

Các yếu tố tâm lý – Cụ thể là nghiên cứu về chứng Anorexia Nervosa và Bulimia Nervosa đã xác định nhiều đặc điểm tính cách mà có thể biểu hiện trước, trong khi, và sau khi phục hồi từ một chứng rối loạn ăn uống. Những yếu tố này bao gồm chủ nghĩa hoàn hảo, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, chứng loạn thần kinh chức năng, chứng hay xúc động tiêu cực, sự trốn tránh tác hại và thiếu tự trọng.

Những ảnh hưởng văn hóa-xã hội – Bằng chứng cho thấy rằng những ảnh hưởng văn hóa-xã hội có vai trò trong việc phát triển các chứng rối loạn ăn uống, cụ thể là giữa những người tiếp thu lý tưởng về vẻ đẹp của sự gầy gò. Những hình ảnh được truyền truyền qua phương tiện truyền thông đại chúng như tivi, tạp chí và quảng cáo là phi thực tế, được tô vẽ và thay đổi để đạt được hình ảnh nhận thức văn hóa “hoàn hảo” mà thực tế là không tồn tại.

3. Những dấu hiệu và triệu chứng của chứng rối loạn ăn uống là gì?

Người mắc chứng rối loạn ăn uống có thể có các hành vi ăn uống rối loạn đi kèm với những nỗi lo lắng thái quá về cân nặng, hình dáng, việc ăn uống và hình ảnh cơ thể. Họ có thể biểu hiện tổng hợp các triệu chứng này:

Những dấu hiệu cảnh báo về thể chất:

- Giảm cân nhanh chóng hoặc thay đổi liên tục về cân nặng
- Ngất xỉu hoặc chóng mặt
- Luôn luôn cảm thấy mệt mỏi và ngủ không ngon
- Hầu như lúc nào cũng cảm thấy lạnh, kể cả khi thời tiết ấm

Những dấu hiệu cảnh báo về tâm lý:

- Quá bận tâm về việc ăn uống, thực phẩm, hình thể và cân nặng
- Cảm thấy lo lắng về các lần ăn uống
- Cảm thấy 'mất kiểm soát' về thực phẩm
- Có suy nghĩ méo mó về hình ảnh cơ thể
- Cảm thấy bị ám ảnh về hình thể, cân nặng và diện mạo
- Những suy nghĩ khắt khe về thực phẩm là 'tốt' hay 'xấu'
- Những thay đổi trong tình trạng cảm xúc và tâm lý (ví dụ: suy sụp, căng thẳng, lo lắng, cáu kỉnh, tự trọng thấp)
- Sử dụng thực phẩm làm nguồn vui (ví dụ: ăn như một cách để giải quyết sự buồn chán, căng thẳng hoặc suy sụp)
- Sử dụng thực phẩm làm cách trừng phạt bản thân (ví dụ: từ chối ăn vì suy sụp, căng thẳng hoặc các lý do cảm xúc khác)

Những dấu hiệu cảnh báo về hành vi:

- Hành vi ăn kiêng (ví dụ: nhịn ăn, tính ca-lo/ki-lô-giun, tránh các nhóm thực phẩm như chất béo và hy-đrát-các-bon)
- Ăn uống kín đáo và tránh các bữa ăn với người khác
- Bằng chứng của háu ăn (ví dụ: sự biến mất của một khối lượng lớn thực phẩm)
- Những thay đổi trong phong cách ăn mặc (ví dụ: mặc quần áo rộng thùng thình)
- Tập thể dục cưỡng ép hoặc quá mức (ví dụ: tập thể dục trong thời tiết xấu, bất kể ốm đau, bị thương hay các sự kiện xã hội; và cảm thấy đau khổ nếu không thể tập thể dục)
- Lập các danh sách thực phẩm tốt hoặc xấu
- Bỗng nhiên không thích thực phẩm mà họ đã từng luôn thích trước đây
- Những thói quen ám ảnh liên quan đến việc chuẩn bị đồ ăn và ăn uống mà các thói quen đó không phải là do truyền thống văn hóa
- Sự nhạy cảm thái quá với những bình luận về hình thể, cân nặng, việc ăn uống và tập thể dục
- Những thói quen
- Hành vi bí mật xung quanh thực phẩm (ví dụ: nói rằng họ đã ăn trong khi họ chưa ăn thực phẩm nào đó, giấu thực phẩm chưa ăn)

Do bản chất của chứng rối loạn ăn uống mà người mắc bệnh có thể cố gắng rất nhiều để che giấu, che đậy hoặc phủ nhận hành vi của họ.

4. Các chứng rối loạn ăn uống phổ biến như thế nào?

Nghiên cứu cho thấy rằng các chứng rối loạn ăn uống đang trở nên phổ biến hơn trong xã hội Úc. Trong khi có các ước tính khác nhau về tỷ lệ mắc các chứng rối loạn ăn uống giữa các quốc gia và các nghiên cứu, thì có sự thống nhất rằng các chứng rối loạn ăn uống, ăn uống rối loạn và các vấn đề về hình ảnh cơ thể đã gia tăng trên toàn thế giới trong 30 năm qua. Các chứng rối loạn ăn uống được ước tính gây ảnh hưởng tới gần 9% dân số. Những ước tính này còn chưa tính đến các trường hợp rối loạn ăn uống thường xuyên chưa được báo cáo và chưa được điều trị.

Các chứng rối loạn ăn uống có thể xảy ra ở những độ tuổi còn nhỏ như trẻ 7 tuổi cũng như ở người già 70 tuổi; tuy nhiên, bằng chứng cho thấy rằng những người trẻ tuổi đang có nguy cơ mắc bệnh ngày càng cao. Sự không thỏa mãn về cơ thể được xác định trong Khảo Sát Thanh Niên của tổ chức Mission Australia (2012) là một trong ba vấn đề lo ngại hàng đầu đối với thanh niên. Nghiên cứu được tiến hành với thanh niên trong năm 2010 đại diện cho NEDC cho biết rằng hầu hết thanh niên biết ít nhất một thanh niên khác có thể mắc chứng rối loạn ăn uống.

5. Tác động đối với Xã Hội Úc là gì?

Tất cả các chứng rối loạn ăn uống đều đi cùng với những vấn đề về y tế và tâm lý nghiêm trọng. Những hậu quả của chứng rối loạn ăn uống là không hạn chế ở các giai đoạn bệnh cấp tính mà còn về lâu dài.

Người mắc chứng rối loạn ăn uống có thể bị giảm khả năng thực hiện các vai trò xã hội và chức năng, và sự ảnh hưởng có thể bao gồm các tác động về tâm thần và hành vi, những vấn đề về y tế, cô lập với xã hội, khuyết tật và nguy cơ tử vong gia tăng.

Một số hậu quả nghiêm trọng của chứng rối loạn ăn uống bao gồm:

- **Nguy cơ tử vong sớm.** Tỷ lệ tử vong đối với người mắc các chứng rối loạn ăn uống là cao nhất trong tất cả các bệnh về tâm thần, và cao gấp hơn 12 lần đối với những người không mắc các chứng rối loạn ăn uống. Việc này bao gồm cả nguy cơ tự tử gia tăng.
- **Nguy cơ về gia tăng các biến chứng với các bệnh y tế khác như tiểu đường.** Với những phụ nữ mắc chứng Anorexia Nervosa và tiểu đường, có tăng tỷ lệ tử vong gấp 15,7 lần so với những phụ nữ chỉ bị tiểu đường.
- **Nguy cơ bị béo phì gia tăng.** Cứ năm người bị béo phì thì có một người bị mắc chứng rối loạn ăn uống, chủ yếu là ở dạng háu ăn, nhưng cũng cũng có các giai đoạn ăn kiêng nghiêm ngặt và kích nôn.

Tác động của chứng rối loạn ăn uống không chỉ được một mình cá nhân cảm thấy mà thường là toàn bộ gia đình, vòng hỗ trợ hoặc cộng đồng lớn hơn của họ cảm thấy. Với các gia đình, tác động có thể bao gồm sự căng thẳng của người chăm sóc, mất thu nhập gia đình, phá vỡ các mối quan hệ gia đình và nguy cơ tự tử cao.

Chi phí cho việc chăm sóc một người mắc chứng rối loạn ăn uống là rất lớn. Các chứng rối loạn ăn uống là nguyên nhân hàng đầu đứng thứ 12 trong việc dẫn đến tốn kém các chi phí nhập viện điều trị sức khỏe tâm thần tại Úc. Chi phí cho việc điều trị một giai đoạn của chứng Anorexia Nervosa được báo cáo là đứng thứ hai chỉ sau chi phí cho phẫu thuật bắc cầu động mạch tim trong khu vực bệnh viện tư nhân tại Úc.

Bulimia Nervosa và Anorexia Nervosa là nguyên nhân xếp thứ 8 và 10 tương ứng gây ra gánh nặng bệnh tật và thương tích cho phụ nữ ở độ tuổi từ 15 đến 24 tại Úc.

6. Có thể hồi phục từ chứng rối loạn ăn uống hay không?

Các chứng rối loạn ăn uống là các bệnh về tâm thần và thể chất nghiêm trọng, có thể đe dọa đến tính mạng. Nghiên cứu chỉ ra rằng gần 20% người mắc chứng anorexia bị bệnh kinh niên lâu dài.

Tuy nhiên, với phương pháp điều trị hợp lý và mức độ cam kết cao của cá nhân, việc điều trị khỏi chứng rối loạn ăn uống là có thể đạt được.

Bằng chứng cho thấy rằng quý vị bắt đầu việc điều trị chứng rối loạn ăn uống càng sớm thì quá trình phục hồi sẽ càng nhanh. Việc tìm kiếm sự giúp đỡ ngay từ dấu hiệu cảnh báo đầu tiên sẽ hiệu quả hơn rất nhiều so với việc chờ đợi đến khi bệnh được xác định.

7. Tôi có thể được trợ giúp bằng cách nào?

Nếu quý vị nghi ngờ rằng quý vị hay ai đó mà quý vị biết mắc chứng rối loạn ăn uống, việc tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức là rất quan trọng. Quý vị tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm thì quý vị càng sớm được hồi phục.

Quý vị cần phải tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe. Trong khi bác sĩ đa khoa của quý vị có thể không phải là một chuyên gia về các chứng rối loạn ăn uống thì họ vẫn là một 'nền tảng đầu tiên' tốt. Bác sĩ đa khoa có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ khác có kiến thức chuyên môn về sức khỏe, dinh dưỡng và các chứng rối loạn ăn uống.

Quý vị cũng có thể tìm kiếm sự hỗ trợ bí mật thông qua Đường Dây Hỗ Trợ Quốc Gia và Dịch Vụ Tư Vấn qua Web của Butterfly. Dịch vụ này cung cấp hỗ trợ miễn phí, bảo mật cho bất kỳ ai có câu hỏi về các chứng rối loạn ăn uống hoặc có suy nghĩ tiêu cực về hình ảnh cơ thể, bao gồm người bệnh, người chăm sóc, gia đình và bạn bè, giáo viên, nhà tuyển dụng, v.v. Đường Dây Hỗ Trợ Quốc Gia và Dịch Vụ Tư Vấn qua Web làm việc từ 8 giờ sáng đến 9 giờ tối từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, Giờ Chuẩn Đông Úc (AEST), được điều chỉnh theo quy ước Tiết kiệm Ánh sáng ban ngày (trừ các ngày nghỉ lễ lớn/quốc gia).

Điện thoại: 1800 ED HOPE / 1800 33 4673

Email: support@thebutterflyfoundation.org.au

Website: www.thebutterflyfoundation.org.au/web-counselling

Để biết thêm thông tin về các chứng rối loạn ăn uống, cách phòng chống và điều trị, quý vị có thể vào website của sáng kiến Cộng Tác Quốc Gia về Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống (NEDC) www.nedc.com.au.

Website tập hợp các nghiên cứu, kiến thức chuyên môn và bằng chứng từ các nhà nghiên cứu hàng đầu trong lĩnh vực các chứng rối loạn về ăn uống và là cổng thông tin tổng hợp giúp mọi người dễ dàng tiếp cận các thông tin về các chứng rối loạn ăn uống hơn. Trên website, quý vị có thể thấy những thông tin về các tùy chọn điều trị và những dịch vụ sẵn có trong khu vực của quý vị cũng như thông tin mới nhất về nghiên cứu liên quan đến các chứng rối loạn ăn uống ở Úc.