

กลุ่มอาการการกินที่ผิดปกติ

ความหมาย

กลุ่มอาการการกินที่ผิดปกติ (Eating Disorder Syndrome) หมายถึง ความผิดปกติเกี่ยวกับพฤติกรรมของการกินอาหาร ซึ่งมีรูปแบบที่เด่น ๆ อยู่ 3 รูปแบบ คือ การเบื่ออาหารอย่างรุนแรง การกินอาหารพร่ำเพรื่อ ไม่หยุดหย่อน รวมถึงการกินสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร

ลักษณะของการกินที่ผิดปกติ

กลุ่มอาการการกินที่ผิดปกติ มีหลายรูปแบบ ซึ่งล้วนแต่เกี่ยวข้องกับอาหารทั้งสิ้น

รูปแบบแรก เป็น อาการเบื่ออาหารอย่างรุนแรง มี 2 ลักษณะ ได้แก่

ก. อโนเร็กเซีย (anorexia nervosa) เป็นความผิดปกติในการกิน ซึ่งมีอาการกินน้อยมากหรือบางครั้งไม่ยอมกินเลย ทำให้น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว เกิดอาการอ่อนเพลียเหนื่อยล้าร่างกายผอมบาง จนเป็นอันตรายถึงชีวิต ผู้ที่เป็นโรคอโนเร็กเซียจะมีความรับรู้เรื่องน้ำหนักของตนเองตลอดเวลา มีผลทำให้เกิดการปฏิเสธในการรับประทานอาหาร ทำให้เข้มงวดเรื่องการกิน หรือความเบื่ออาหารอย่างรุนแรงนี้ไม่ว่าจะมีน้ำหนักเท่าไรก็ตาม ก็ยังคงคิดว่าตัวเองอ้วน และมีน้ำหนักมากเกินไปอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งจะเข้มงวดเรื่องการกินมาก บางรายพยายามลดน้ำหนักโดยออกกำลังกายอย่างหนัก ทั้งหักโหม และหมกมุ่น

ข. บุลิเมีย (bulimia nervosa) เป็นการกินอาหารครั้งละมาก ๆ แล้วเกิดความรู้สึกผิด และพยายามปิดบังความรู้สึกของตน จึงพยายามขจัดอาหารที่กินเข้าไปด้วยการล้วงคอ เพื่อทำให้อาเจียน

หรือ ใช้ยาระบายจำนวนมาก เพื่อให้ให้น้ำหนักตัวลดลง หรือใช้ยาลดความอ้วน และยาช่วยขจัดไขมัน

ทั้งโรคอโนเร็กเซีย และบุลิเมีย มีสาเหตุจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและยาวนาน ทั้งมีอาการบางอย่างที่คล้ายคลึงกัน ผู้ที่เป็นโรคอโนเร็กเซียจะอดอาหารเป็นประจำและผอมมาก ส่วนผู้ที่เป็นโรคบุลิเมียจะกินอาหารที่ให้พลังงานสูงแล้วพยายามทำให้อาเจียนออกมา คนที่เป็นโรคบุลิเมีย อาจจะมีผอมหรือน้ำหนักปกติ หรืออ้วนก็ได้

ภาวะการกินอาหารผิดปกติ ทั้งอโนเร็กเซีย และบุลิเมีย มักพบในหญิงสาวช่วงอายุ 15-30 ปี และร้อยละ 45 ของการเบื่ออาหารจะมีอาการบุลิเมียร่วมด้วย

รูปแบบที่สอง คือ การกินไม่หยุด (compulsive eating) ผู้ที่มีอาการแบบนี้จะกินไม่หยุด แม้จะรู้สึกหิวที่มีน้ำหนักเกินและมีข้ออ้างมากมายที่จะกิน แม้จะรู้สึกหิวก็ตาม การกินครั้งละมาก ๆ เป็นรูปแบบหนึ่งของอาการกินไม่หยุด เพราะควบคุมตัวเองไม่ได้ขณะกิน และกินเร็วมาก โดยไม่รู้สึกลิ่ม นอกจากนี้ ยังหมกมุ่นอยู่กับแผนการกินอาหารแต่ละมื้อ บางรายอาจรู้สึกผิดที่กินมากกว่าคนอื่นแต่ก็จะมีเหตุผลเข้าข้างตนเองและจะยังคงแอบกินต่อไป การกินผิดปกติในลักษณะนี้เกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย

รูปแบบที่สาม คือ การกินสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร (pica) พิกา เป็นความผิดปกติในการกิน คือ มีความอยากกินสิ่งที่ไม่ใช่อาหารเช่นดินปูนพลาสติกกระดาษหนังสือพิมพ์ ขี้ผึ้ง สีทาบ้าน หรือสีเทียน เป็นต้น ลักษณะการกินแบบนี้เป็นที่รู้จักกัน โดยเฉพาะเด็กยากจนที่ถูกทอดทิ้งในชุมชน ซึ่งอาจกินสารที่มีพิษเข้าไปโดยไม่รู้ตัว เช่น การกินสีอาจทำให้เป็นโรคพิษสารตะกั่ว หรือการกินดิน มุลสัตว์ ก็จะทำให้เป็นโรคพยาธิในลำไส้ เป็นต้น

ภาวะพิกามักพบในเด็กปฐมวัย ซึ่งมีอายุระหว่าง 1-6 ปี ทั้งหญิงและชาย ถึงแม้ว่าภาวะนี้ส่วนใหญ่จะหายไปเอง เมื่ออายุมากขึ้น แต่บางกรณีอาจทำให้เป็นอันตรายที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่เด็กอายุระหว่าง 1-3 ปี ต้องแยกแยะให้ดีระหว่างภาวะพিকা และภาวะปกติที่ชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และชอบเอาของใส่ปาก พ่อแม่ต้องระวังไม่ให้เอาสารอันตรายเข้าปาก

ภาวะพিকাไม่ค่อยพบในผู้ใหญ่ ยกเว้นในกรณีของผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ผู้ที่อยู่ในภาวะการขาดธาตุเหล็ก สังกะสี อย่างรุนแรง หรือผู้ที่อยู่ในภาวะของผู้ป่วยจิตเวช ออทิสซึม หรือ โรคจิตที่รุนแรง

สาเหตุที่มาของกลุ่มอาการที่กินผิดปกติ

ส่วนใหญ่มีสาเหตุเกี่ยวเนื่องมาจากความผิดปกติทางจิตใจ และอารมณ์

การเบื่ออาหารผิดปกติ ในสภาวะโรคอโนเร็กเซีย มักเกิดกับผู้หญิงวัยรุ่น ประมาณ 90-95% มีบางรายที่เกิดอาการนี้ตั้งแต่ก่อนวัยรุ่น เกิดความคิดวิตกว่าตนเองอ้วน มีน้ำหนักมาก ซึ่งทำให้เกิดความกดดันหรือ ความเครียด เพราะอยากสวยงามโดยเฉพาะในสังคมที่นิยมคนรูปร่างผอมบาง อาชีพบางอย่างที่จะต้องรักษาทรงตัวให้ผอมระหงคงที่ ได้แก่ การเป็นดาราภาพยนตร์ นางแบบ นักบัลเลต์ เหล่านี้เป็นต้น ทำให้เกิดความหมกมุ่นและมุ่งมั่นในเรื่องนี้ จึงเกิดภาวะการกินผิดปกติขึ้นด้วยการไม่ยอมกินอาหาร หรือกินแล้วต้องหาทางขจัดออกไป

ในกรณีที่กินไม่หยุด ก็มักเกิดจากความเครียด และหาทางคลายเครียดด้วยการกินจนเป็นนิสัย ทำนองเดียวกันกับการกินสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร ก็มักจะเกิดจากความขาดแคลน ความหิว ความวุ่นวายใน

อารมณ์ จึงชดเชยด้วยการกิน แต่ไม่อาจแยกแยะว่าสิ่งใดควรกิน บางกรณีอาจเนื่องจากความขาดแคลนที่ทำให้ต้องคว้าสิ่งที่มีอยู่กินเข้าไป โดยไม่ทราบถึงอันตรายที่จะตามมา

ข้อสังเกตที่เป็นสัญญาณเตือน

เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินที่ผิดปกติ มีอาการหรือพฤติกรรมหลายอย่าง ที่ผู้ใหญ่ ผู้ใกล้ชิดควรเฝ้าระวัง คือ

- กินอาหารไม่กี่ประเภท
- สนใจเรื่องน้ำหนักตัวมากเป็นพิเศษ
- อดอาหารบางมื้อเป็นประจำ
- ควบคุมการกินอาหารอย่างเข้มงวด
- กลัวอ้วน กลัวน้ำหนักเพิ่ม
- น้ำหนักตัวขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างรวดเร็ว
- น้ำหนักลดลง หรือ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
- ไม่อยากกินอาหาร รู้สึกผิดที่จะกินอาหาร
- แอบกินอาหาร
- แอบล้วงคอให้อาเจียนเมื่อกินอาหาร
- มักใช้ยาระบายเป็นประจำ
- ออกกำลังกายอย่างหนัก
- หงุดหงิด กังวล
- แอบกินยาลดความอ้วน
- แยกตัว ซึมเศร้า
- กังวลกับรูปร่าง
- อ่อนเพลีย เป็นลม
- สนใจรายการอาหารเป็นพิเศษ

การช่วยเหลือและการรักษา

ภาวะการกินอาหารที่ผิดปกติ มักเกิดจากความเครียดเป็นสำคัญ การช่วยเหลือเบื้องต้น จึงควรมุ่งประเด็นที่การจัดการกับความเครียด ในกรณีของผู้ที่รู้ว่าตนเองมีปัญหาก็อาจช่วยตัวเองได้ดีขึ้นโดยการสร้างอารมณ์ใหม่ ในกรณีที่ช่วยตนเองไม่ได้

อาจให้ผู้ปกครอง ครู หรือ นักจิตวิทยา ช่วยปรับพฤติกรรม โดยใช้พฤติกรรมบำบัด นอกจากนี้อาจใช้การบำบัดด้วยกลิ่นหอมของดอกไม้ เพื่อคลายเครียด คนที่กินอาหารไม่หยุด อาจใช้วิธีการปรับประเภทของอาหาร เช่น แทนที่จะกินแป้งและน้ำตาลมาก ก็เปลี่ยนเป็นอาหารที่มีเส้นใยมากขึ้น รักษาระดับน้ำตาลให้คงที่ และกินวิตามิน เกลือแร่ โดยอยู่ในความดูแลของนักโภชนาการ

การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเล่นโยคะ การเดิน การว่ายน้ำ ก็ควรทำในปริมาณที่พอเหมาะ และควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์อย่างใกล้ชิด

ในกรณีการรักษาภาวะพิกะ ถ้าพบว่า ชาติเหตุหลัก แพทย์จะสั่งยาที่มีชาติเหตุหลักแทน หรือถ้ามีพิษตะกั่วก็จะให้ยาที่มีฤทธิ์จับสารตะกั่ว และขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ในกรณีของการกินผิดปกติ จากความเชื่อทางวัฒนธรรม เช่น เชื่อว่าสตรีมีครรภ์ ต้องกินดิน เป็นต้น

หากการกินที่ผิดปกติเกิดจากภาวะทางจิต ก็อาจต้องพบจิตแพทย์ เพื่อทำการบำบัดตามความเหมาะสม

การป้องกันและช่วยเหลือทางการศึกษา

ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และสื่อสารถึงกันอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กเรียนรู้ทั้งโลกเรียนปรับเปลี่ยนค่านิยมต่างๆ อย่างรวดเร็วและรุนแรง โดยเฉพาะในระยะที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น

ในประเทศไทย เด็กวัยรุ่นมีความนิยมการมีรูปร่างผอมบาง โดยยี่ดารา หรือ นางแบบ เป็นรูปแบบที่จะลอกเลียน เด็กบางคนที่เกิดมามีรูปร่างสมบูรณ์แข็งแรง แต่ไม่ผอมบาง ก็พยายามลดน้ำหนักตามความนิยมของวัยรุ่น การโฆษณาสูตรการลดน้ำหนักในรูปแบบต่างๆ ให้วัยรุ่นเลือกใช้ทำให้เกิดปัญหาอย่างมาก

การป้องกันที่ดีที่สุด ก็คือ การให้ความรู้ที่ถูกต้องจากทางครอบครัว โรงเรียน สังคม ผ่านสื่อทุกรูปแบบ ก่อนที่เด็กและเยาวชนของชาติ จะตกอยู่ในภาวะของการกินที่ผิดปกติ

กรณีที่กำลังสู่ภาวะการกินผิดปกติแล้ว ควรได้รับการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด ทั้งทางครอบครัว ทางแพทย์ ด้วยการตรวจอย่างละเอียด เพื่อการบำบัดรักษาทางการแพทย์ได้ทันที่

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- เกศินี สุทธาวรวงกุล บก. (2543). “พิกัดหรือภาวะรับประทานสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร,” **รีดเดอร์ไอดีเจสต์ ความรู้เรื่องโรค : ทางแก้ ดูแล ป้องกัน**. กรุงเทพฯ : บริษัทรีดเดอร์ไอดีเจสต์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- สุณี ธนาเลิศกุล บก. (2541). “ภาวะการกินที่ผิดปกติ,” **รีดเดอร์ไอดีเจสต์ ไขปัญหาสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : บริษัทรีดเดอร์ไอดีเจสต์ (ประเทศไทย) จำกัด, หน้า 205.
- อุทัยวรรณ วิสุทธากุล บก. (2546). “กินผิดปกติ,” **รีดเดอร์ไอดีเจสต์ รักษาโรคด้วยวิถีธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ : บริษัทรีดเดอร์ไอดีเจสต์ (ประเทศไทย) จำกัด. หน้า 81–84.
- Brown,R. (2008). “Eating Disorders,” in **Encyclopedia of Special Education**. p.631.
- Lamb, C. Sue. (2000). “Bulimia Nervosa,” in ” **Encyclopedia of Special Education**. 2nd ed. Vol.1 N.Y. John Wiley & Sons. p.303–306.
- Webster, L.M. (2000) “Pica,” in **Encyclopedia of Special Education**. 2nd ed. Vol.1 N.Y. : John Wiley & Sons. p.1385.