**فقدان الشهية العصبي :أحد أنواع اضطرابات الأكل التي تنطوي على الخوف الشديد من اكتساب الوزن، أو عدم الرضا عن صورة الجسم وشعور الشخص بالسمنة على الرغم من كونه نحيف.**

**يمكن أن يصيب مرض فقدان الشهية العصبي النساء والرجال من مختلف الأعمار، إلا أنه أكثر شيوعاً لدى المراهقات، وغالباً ما تبدأ أعراضه بالظهور في منتصف مرحلة المراهقة أو بداية البلوغ. ولكن من الممكن أيضاً أن تبدأ أعراضه في سن ما قبل المراهقة أو في وقت لاحق من العمر.**

**الاعراض**

**الأعراض البدنية**

* **فقدان الوزن الشديد أو عدم اكتساب الوزن المتوقع أثناء مراحل النمو**
* **المظهر النحيل**
* **تعداد دم غير طبيعي**
* **دوَّارًا أو إغماءً**
* **أصابع مائلة للزرقة**
* **قلة الشعر أو تقصُّفه أو تساقطه**
* **شعرًا خفيفًا أزغب يغطي الجسد**
* **انقطاع الطمث**
* **الإمساك وآلام البطن**
* **جفاف الجلد أو اصفراره**
* **عدم القدرة على تحمُّل البرد**
* **عدم انتظام ضربات القلب**
* **انخفاض ضغط الدم**
* **الجفاف**
* **تورُّم الذراعين أو القدمين**
* **تآكل الأسنان ووجود جسأة على مفاصل الأصابع بسبب القيء.**

**الأعراض الشعورية والسلوكية**

**قد تشمل الأعراض السلوكية لداء فقدان الشهية العصابي محاولات لفقدان الوزن بأيٍّ من الطرق الآتية:**

* **تقليل كمية الطعام بشكل مبالَغ فيه من خلال اتباع حِمية أو الصوم**
* **الإفراط في ممارسة التمارين**
* **الإسراف في الأكل ومحاولة التقيؤ للتخلص من الطعام، وقد يتضمَّن الأمر استخدام المليِّنات أو حقنًا شرجية أو أدوية الحمية الغذائية أو منتجات الأعشاب**

**قد تشمل العلامات والأعراض العاطفية الآتي:**

* **الانشغال بالطعام، ويشمل في بعض الأوقات إعداد وجبات فاخرة للآخرين وعدم تناوُلها**
* **تخطي وجبات الطعام أو رفض تناولها**
* **نكران الإحساس بالجوع أو تقديم الأعذار لعدم تناول الطعام**
* **تناول أنواع مُعيَّنة «آمنة» من الطعام، وعادةً ما تحتوي على كميات قليلة من الدهون أو السعرات الحرارية**
* **اتباع طقوس تناول طعام صارمة، مثل بصق الطعام عقب مضغه**
* **عدم الرَّغبة في تناوُل الطعام في الأماكن العامة**
* **الكذب حول كمية الطعام المتناوَلَة**
* **الخوف من اكتساب الوزن، ويشمل ذلك قياس وزن الجسم**
* **فحص القوام بشكل متكرِّر في المرآة اعتقادًا بوجود عيوب به**
* **الشكوى من السمنة أو وجود شحوم في مناطق من الجسم**
* **ارتداء ملابس كثيرة لتغطية الجسم**
* **المزاج الفاتر (الافتقار إلى العواطف)**
* **الانسحاب الاجتماعي**
* **التهيُّج**
* **الأرق**
* **انخفاض الرغبة الجنسية**

## **المضاعفات**

**قد يَنتُج عن فقدان الشهية مضاعفات متعدِّدة. وعند وصوله لمرحلة خطيرة، يُمكِن أن يكون قاتلًا. وقد تَحدُث الوفاة فجأة.**

**وتتضمن المضاعفات الأخرى لفقدان الشهية على:**

* **فقر الدم**
* **مشاكل في القلب، ومنها تَدَلِّي الصمام المترالي، واضطراب نظم القلب، أو فشل القلب**
* **هشاشة العظام، وتزيد فرصة الإصابة بكسور**
* **فقدان العضلات**
* **وغياب الطَّمْث في السيدات**
* **وانخفاض هرمون التستوستيرون في الذكور**
* **مشكلات الجهاز الهضمي، مثل الإمساك والانتفاخ والغثيان**
* **خلل الشوارد الكهربائية، ومنها انخفاض البوتاسيوم والصوديوم والكلور في الدم**
* **مشاكل في الكُلَى**

**بالإضافة إلى المضاعفات البدنية، فإن إصابة مرضى فقدان الشهية باضطرابات الصحة النفسية يُعَدُّ شائعًا أيضًا. وقد تتضمن:**

* **الاكتئاب، واضطرابات القلق، والاضطرابات المزاحية الأخرى**
* **اضطرابات الشخصية**
* **اضطرابات الوسواس القهري**
* **إدمان الكحول أو المواد المخدِّرة الأخرى**
* **الأذى النفسي، والأفكار الانتحارية، أو محاولات الانتحار**

**علاج فقدان الشهية العصبي**

**يعتمد علاج فقدان الشهية العصبي على عدد من التدابير التي تهدف الى استعادة الوزن الطبيعي للجسم وضبط سلوكيات تناول الطعام، ومنها:**

* **زيادة النشاط الاجتماعي.**
* **العلاج النفسي لفقدان الشهية العصبي، لتطوير استراتيجيات سلوكية لاستعادة الوزن الصحي للمصاب، ومساعدة الشخص على استعادة ثقته بنفسه وشكل جسمه.**
* **اتباع نظام غذائي صحي مناسب لاحتياجاته لتعويض اي نقص في العناصر المهمة للجسم.**
* **العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب أو القلق أو اضطراب الوسواس القهري المرافقين للإصابة بفقدان الشهية العصبي.**
* **قد يشمل علاج فقدان الشهية العصبي إدخال المريض للمستشفى، خاصة في الحالات الشديدة، وذلك من أجل تغذية المريض عن طريق الأنابيب الأنفية المعدية أو عبر الوريد**