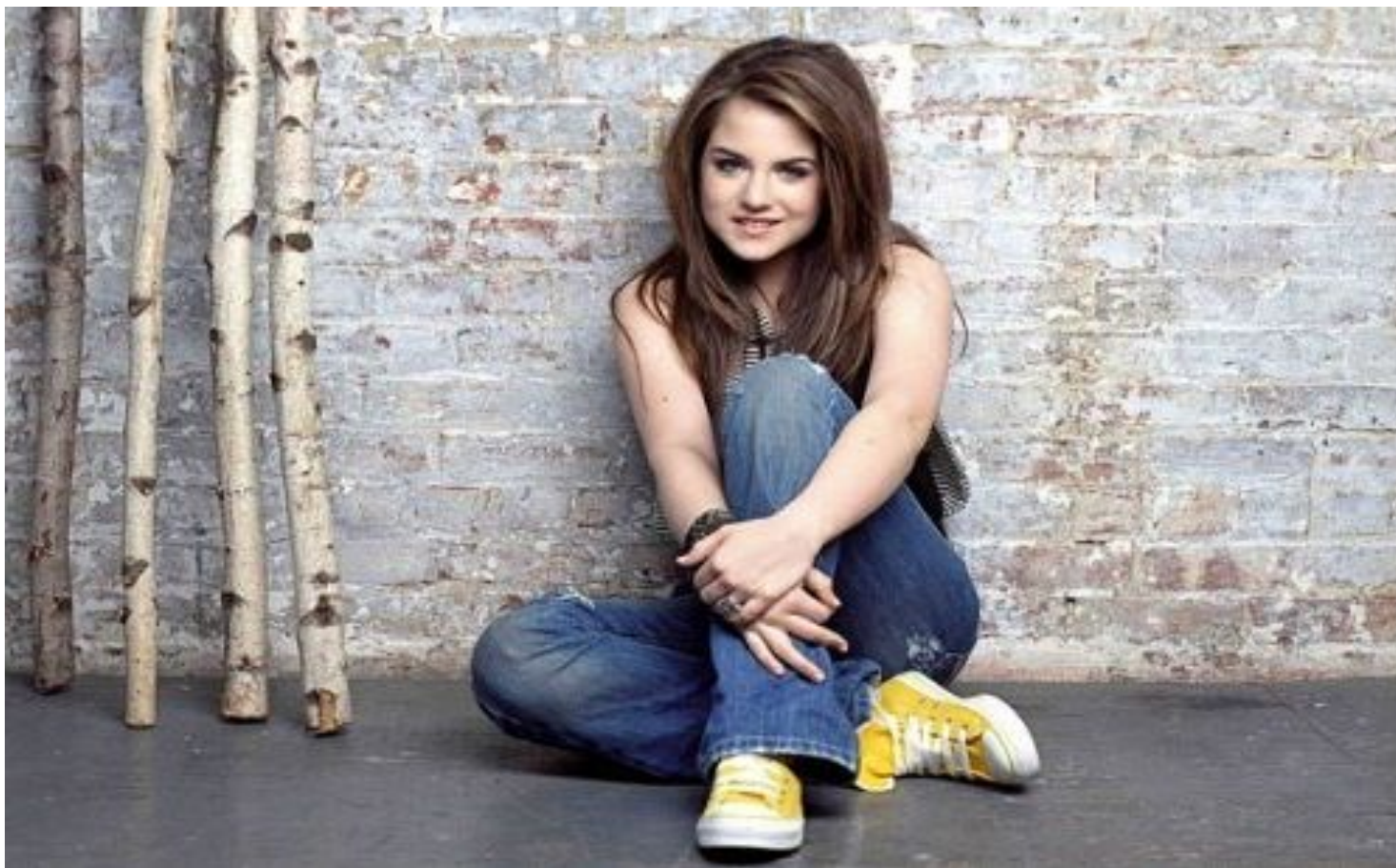


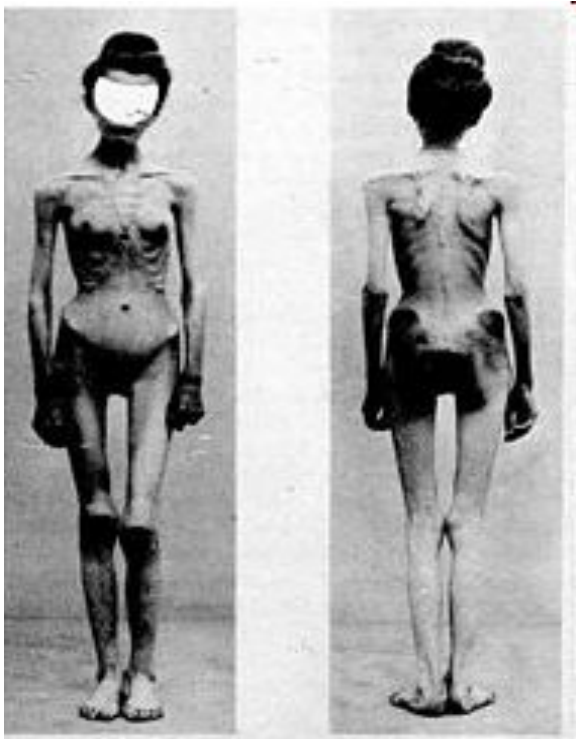
Если девушка начинает интересоваться здоровым образом жизни, занимается спортом и не употребляет алкоголя – это только плюс. Но многие из них, долгое время не обращая внимание на то, чем и как питаются, хотят похудеть за неделю и садятся на диету.



Любая диета не приносит большой пользы и взрослым, а в подростковом возрасте она может быть просто опасна. Далеко не все «взрослые» диеты приемлемы для молодых девушек.



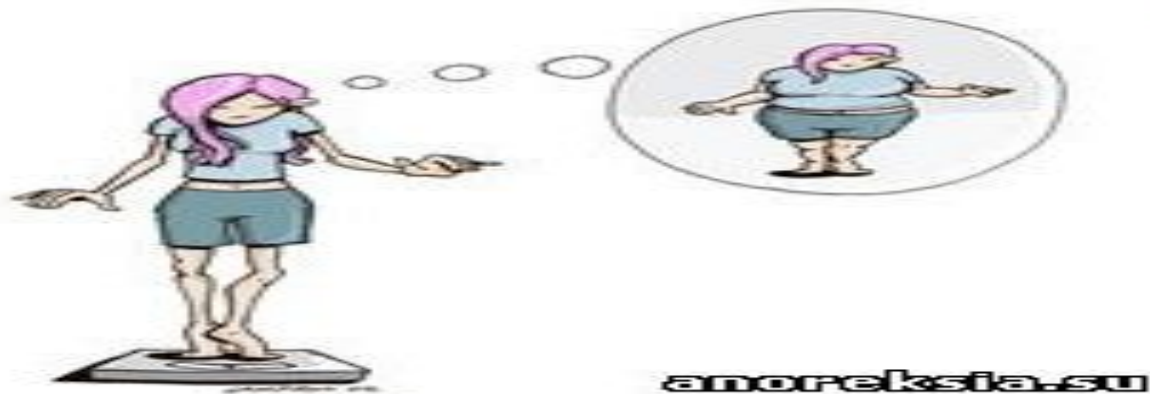
Аноре́ксия (лат. anorexia nervosa) (от др.-греч. ἀν- — «без-», «не-» и ὄρεξις — «позыв к еде, аппетит») (расстройство приёма пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса. Чаще встречается у девушек. При анорексии наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. У больного наблюдается *искажённое* восприятие своей физической формы и присутствует беспокойство об увеличении веса, даже если *такого в действительности не наблюдается*.



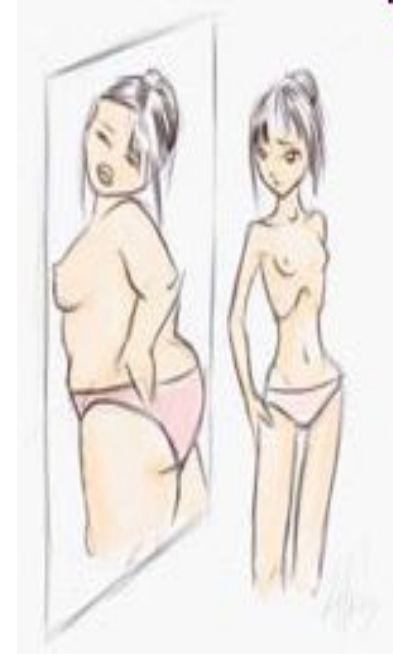
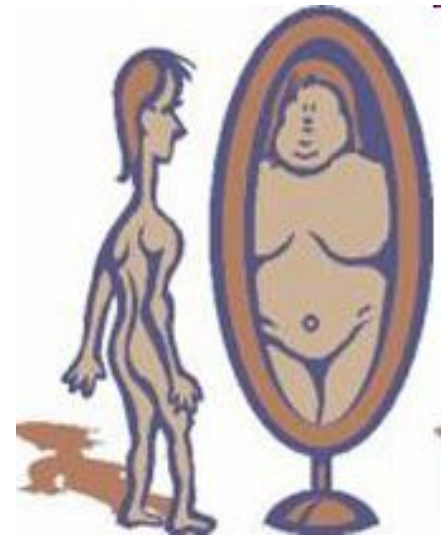
Считается, что **анорексия** – это болезнь девочек-подростков, стремящихся походить на своих кумиров, актрис и моделей с телеэкрана. На самом деле анорексия наблюдается примерно у 1% женщин и у 0,2% мужчин.

В парках аттракционов существуют «комнаты смеха» - заходишь туда, и твое тело отражается во множестве зеркал то с огромным животом, то с непомерно длинными руками и шеей, то с гигантской головой, хотя на самом деле, конечно, тело совершенно нормальное, пропорциональное и красивое. Примерно такие же ощущения испытывают люди, страдающие так называемой **неврогенной анорексией**: в их сознании собственное тело перестает быть достаточно привлекательным, и они начинают его «исправлять». Самым доступным на сегодняшний день средством исправления является диета, но аноректики полностью отказываются от пищи.





- Упорное стремление к похуданию сочетается с паническим страхом увеличения массы тела – собственного истощения больной человек не замечает. Он любыми средствами избавляет организм от пищи, вызывает рвоту, принимает слабительные средства, начинает питаться отдельно, прячет еду или перекладывает в чужую тарелку, отдает животным.



По статистике:

Количество больных анорексией за последние 20 лет в экономически развитых странах значительно выросло

С частотой 1 из 90 случаев анорексией страдают девочки 16 лет и старше

10% больных анорексией, не прибегающих к лечению – умирает.

- **Выделяют несколько главных симптомов и признаков развития анорексии:**
- 1) Люди, страдающие от нервной анорексии, большое количество времени уделяют еде: они занимаются изучением диет и калорийности тех или иных пищевых продуктов, собирают коллекции рецептов, готовят изысканные блюда для угощения других, при этом сами отказываются принимать пищу - придумывают, что не так давно ели, не голодны, также могут симулировать прием пищи (не глотают пищу, прячут ее и т.п.).



2) Примерно у 50 процентов людей с нервной анорексией прогрессирует выраженное постоянное чувство голода, который они утоляют большим количеством еды (т.н. булимия). Съеденную пищу человек затем удаляет из организма, вызывая рвоту или пользуясь иными методами.



- 3) Из-за недостатка питательных веществ происходит нарушение гормонального баланса, что зачастую приводит к прекращению менструального цикла (появляется аменорея – отсутствие месячных).
- 4) У больных с нервной анорексией отмечается пониженные температура тела и артериальное давление. Может появиться ощущение перебоев в работе сердечной мышцы, это связано с нехваткой необходимых электролитов в организме (во время рвоты происходит потеря большого количества калия).
- 5) У больных нервной анорексией часто отмечаются запоры, метеоризм (вздутие живота), чувство дискомфорта в районе живота.

Последствия нервной анорексии

- Протекающая длительное время, нелеченная нервная анорексия может грозить серьезными последствиями, такими как:
- Нарушение работы сердечной мышцы - распространенная причина смертности среди больных с тяжелыми формами нервной анорексии. Выделяют следующие характерные симптомы расстройства деятельности сердца у анорексиков: ощущение сбоев в работе сердца (аритмия), сердцебиение, снижение кровяного давления, пульс становится редким (меньше 55-60 ударов за минуту), кратковременная потеря сознания, головокружение и проч.

К уменьшению выработки гормонов щитовидной железы и женских половых гормонов приводит расстройство деятельности эндокринной системы. В следствие данных нарушений происходит прекращение месячных, исчезновение сексуального влечения, вялость, и т.д.



Нехватка кальция вызывает истончение и повышенную ломкость костей. У страдающих тяжелыми формами анорексии даже незначительное воздействие на кость может привести к перелому. Частое искусственное провоцирование рвоты у анорексиков приводит к тому, что кислое содержимое желудка повреждает пищевод и зубы: воспаляется слизистая оболочка пищевода (эзофагит), разрушается зубная эмаль.







Известная голливудская актриса Дениз Ричардс решила похудеть, но не смогла вовремя остановиться. Не так давно звезда решила сбросить пару килограммов. Дениз продолжает стремительно терять вес, и уже выглядит очень тощей. Пресса заявляет, что актриса больна анорексией, а сама Дениз продолжает отказывать себе в еде.



Сейчас Валерии Левитиной 39 лет. В страхе поправиться, она сидела на строжайших диетах, и достигла поражающих результатов – Лера весит всего 25 кг. Девушка практически не различает вкус продуктов, а белки, жиры и углеводы принимает строго по схеме. Чтобы не падать в обморок из-за низкого давления, она вынуждена пить крепкий кофе литрами. Сейчас женщина живет в Монако, где благодаря теплему климату старается поправить здоровье.





