

பசியற்ற உளநோய்

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol-I, Issue -3, Oct - Dec 2025, Page 7 - 9

இன்றைய தனிமனிதனின் மிகப்பெரிய உளவியல் சிக்கல் என்னவென்றால் சாப்பாடு தான். அதனால் உடலைக் குறைக்க எடுக்கப்படும் முயற்சியாகட்டும், அளவுக்கு அதிகமாக தன் இஷ்டம் போல் சாப்பிடுவதாக இருக்கட்டும், இன்றைய தலைமுறையினர் தான் செய்கின்றார்களா என்றால் கண்டிப்பாக இல்லை. உணவு சார்ந்த உளவியல் பிரச்சனைகளை பல நூற்றாண்டுகளாக பேசி வந்திருக்கின்றோம்.

காய்நெல் அறுத்துக் கவளம் கொளினே, மா நிறைவு இல்லதும் பல்நாட்கு ஆகம்

என்ற புறநானுற்றுப் பாடல் போல், இன்றைய இளைஞர்கள் என்ன சாப்பிட வேண்டும், எதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற வரைமுறை இல்லாமல் இருக்கின்றனர். ஆனால் இவை எல்லாம் ஜாலியாக செய்யும் சமூகத்திற்கு முன் மிகப்பெரிய மனநோய் சார்ந்த அச்சுறுத்தலை நாம் பேசவேண்டிய தேவை இருக்கின்றது. Eating Disorder என்பது உண்ணல் கோளாறு என்று தமிழில் அழைக்கப்படுகிறது. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் செயல்பாடுகளிலும், உணர்ச்சிகளிலும் அத்தீத மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, அவர்களுடைய உடல் பாதிப்பு மட்டுமில்லாமல், உளவியல் மற்றும் சமூக பாதிப்புகளும் இதில் அடங்கியிருக்கிறது. அதன் வரலாற்றை ஒரு சில வரிகளில் தெரிந்து கொள்வோம்.

மார்டன் என்ற மருத்துவரிடம் இரண்டு வளரிளம் பருவ மாணவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடாமல் இருப்பது. அதனால் எடை இழப்பது என்று சிகிச்சைக்காக வந்தார்கள். 1694ம் ஆண்டு மார்டன் மருத்துவர் தான் அம்மாணவர்களுக்கு பசியற்ற உளநோய் இருப்பதைக் கண்டறிந்தார். ஆனால் 19-ம் நூற்றாண்டில் வில்லியம் கல் என்பவர் தான் இந்த நோய்க்கான அனோரெக்சியா நெர்வோஸா (Anorexia Nervosa) என்ற பெயரை சிகிச்சை முறை ரீதியாக வழங்கினார்.

உண்ணல் கோளாறுகள் பல வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

- ❖ Anorexia Nervosa
- ❖ Bulimia Nervosa
- ❖ Binge Eating Disorder
- ❖ Avoidant Restrictive
- ❖ Food Intake Disorder
- ❖ Pica
- ❖ Rumination Disorder

என்று ஆறு வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

உண்ணல் கோளாறு கிட்டத்தட்ட 5% மக்களை பாதிக்கின்றது என்றும், அதில் பெரும்பாலும் பதிற்பருவ மற்றும் இளம்பெண்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆப் சைக்காட்ரி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக அனரெக்சியர் நெர்வோசா மற்றும் புலமியா நெர்வோசா பெண்களிடம் அதிகமாக காணப்பட்டாலும், இந்நோய் ஆண், பெண் இருவரையுமே பாதிக்கும் தன்மையுடையவை.

உண்ணல் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளவர்கள் சாப்பிடுவதில் தங்களுக்குத் தாங்களே அத்தீதக் கட்டுப்பாடு விதிப்பது. சில உணவை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தவிர்ப்பது அல்லது அதிகமாக உண்டபின் வாந்தி எடுப்பது அல்லது பேதி மாத்திரைகளை உட்கொள்வது அல்லது அதிகமான உடற்பயிற்சி செய்வது என்று அவர்களை மீறி இதைப் போன்ற செயல்களைச் செய்வார்கள்.

உண்ணல் குறைப்பாடுகளில் உள்ள வகைகளை விரிவாக பார்ப்போம்.

அனோரெக்சியா நெர்வோசா (Anorexia Nervosa):

அனோரெக்சியா நெர்வோஸ் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் குறிப்பாக இரண்டு வகையான அறிகுறிகள் தென்படும்.

❖ அறவே உணவைத் தவிர்ப்பது

❖ உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையில்லாமல் குறைந்து இருப்பது என இரண்டு வகையான அறிகுறிகள் மிக முக்கியமாக காணப்படும்.

Body Mass Index அல்லது BMI என்பது ஒருவருடைய உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை இருக்கின்றனவா எனக் கண்டறியும் முறையாகும். அவோரெக்சியா நெர்வோசாவில் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு 18.5-க்கு குறைவாக காணப்படும்.

இவர்களின் உடல் எடை கூடி விடுமோ என்ற அதீத பயத்தினால் உணவை அறவேத் தவிர்ப்பார்கள் அல்லது சிறிது உணவை எடுத்துக் கொண்டாலும் கூட பலமணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வார்கள். சிலர் அவ்வப்போது தங்களையும் மீறி சற்று சராசரி அளவை விட அதிக உணவை படுத்துக் கொள்வார்கள். ஒரு வேலை அப்படி அதிக உணவை எடுத்துக் கொண்டால், உடனடியாக தொண்டையில் கைவிட்டு வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள் அல்லது பேதி மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

இது போன்று தொடர்ந்து உணவைத் தவிர்த்து வருவதினால் இவர்களுக்கு உடல் ரீதியான மற்றும் மனரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

❖ மாதவிடாய் நின்று விடுவது

❖ தலை சுற்றுவது, மயக்கம் ஏற்படுவது

❖ நகம் மற்றும் முடி உடைந்து விடுவது

❖ உடல் சோர்வு ஏற்படுவது

❖ உடல் தசைகள் வலுவிழந்து காணப்படுவது.

❖ அதிகமாக தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதினால் எலும்புமுறிவு ஏற்படுவது.

❖ மனச்சோர்வு, பயம், பதற்றம். சுவனக்குறைவு போன்ற மனரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

இந்நிலை தொடரும் பட்சத்தில் உடல்நிலை மேலும் மோசமடைந்து இதயம், சிறுநீரகம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட்டு விடும். உதாரணத்திற்கு தொடர்ந்து வாந்தி மற்றும் பேதி கொள்வதினால்

உடம்பிலுள்ள உப்புச்சத்துக்கள் திடீரென குறைந்து வலிப்பு மற்றும் இதயத் துடிப்பில் கோளாறுகளால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட்டுவிடும்.

இவர்களை உள்நோயாளி பிரிவில் அனுமதித்து பாதுகாப்பான முறையில் உணவு உட்கொள்ளும் முறையை மீண்டும் இவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுப்பதோடு, உணவைப் பற்றிய பயத்தை அறவே களைய உதவிட வேண்டும்

Bulimia Nervosa (புலுமியா நெர்வோசா):

புலுமியர் நெர்வோசா கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர், பார்ப்பதற்கு எந்தவொரு பிரச்சனையும் இருப்பது போல் தோன்ற மாட்டார்கள். இவர்களுடைய உடல் சரியான ஆரோக்கியமான அளவிலேயே பெரும்பாலும் இருக்கும். இதனால் இவர்களுடைய வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு கூட இவர்களுடைய பிரச்சனை, வெகுகாலத்திற்கு வெளியில் தெரியாமல் இருந்து வரும்.

புலுமியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நபர், பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமான உணவினையே எடுத்துக் கொண்டு வந்தாலும், அவ்வப்போது அதிக உணவினை எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் வைத்திருப்பார்கள். இதற்கு Binge என்று பெயர். அதாவது குறைந்த நேரத்தில் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு நிறைந்த உணவினை அவசர அவசரமாக கட்டுப்பாட்டையும் மீறி வயிறு முட்ட முட்ட எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

சில நேரங்களில் அவ்வாறு எடுத்துக் கொள்வதினால் குமட்டல் கூட ஏற்படும். இவர்களுக்கு பெரும்பாலும் மனபயம், பதற்றம், அவமான உணர்வு போன்ற மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படும் தருணத்தினால் அந்த உணர்ச்சி மாற்றங்களை கட்டுப்படுத்துவதற்காக அதிக உணவு எடுத்துக் கொள்வார்கள். அவ்வாறு எடுத்துக் கொண்ட உடனேயே இவர்கள் அந்தச் செயலை நினைத்து அவமானமும், குற்ற உணர்வும் அடைவார்கள்.

இதனால் இவர்கள் யாருக்கும் தெரியாமல் கழிவறை சென்று தனக்குத் தானே தொண்டையில்

கைவிட்டு வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள். இது போன்று பலமுறை செய்வதினால் சில நேரங்களில் உடலில் உள்ள உப்பின் அளவும், நீரின் அளவும் வெகுவாக குறைத்து விடும். இதனால் இதயத் துடிப்பில் கோளாறுகளும் மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, வலிப்பு ஏற்படும். இவர்கள் அதிவேகமாக வாந்தி எடுப்பதினால் Oesphagus என்று சொல்லக் கூடிய உணவுக்குழாய் சில நேரங்களில் கிழிந்து விடும் விபரீத விளைவுகள் கூட ஏற்படும்.

சில நேரங்களில் ஒவ்வொரு முறையும் உணவு எடுத்துக் கொண்ட பிறகு கழிவறை சென்று வாந்தி எடுத்து வருவார்கள் இதனால் இவர்களுக்கு

- ❖ தொண்டையில் அடிக்கடி வலி ஏற்படும்.
- ❖ வயிற்றில் இருந்து வெளிவரும் அமிலத்தினால் பற்கள் சேதமடையும்
- ❖ மயக்கம் தலை சுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

Reference:

embrancementalhealth.org
Indian Psychological Journal Medicine

❖ எதுக்களிப்பு நெஞ்செரிச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

❖ அடிக்கடி பேதி மாத்திரைகளை பயன்படுத்துவதினால் அடிக்கடி பேதி ஏற்படும்.

❖ புல்மியா நெர்வோசா கோளாறைக் கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், சில நேரங்களில் உயிருக்குக் கூட ஆபத்து ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை முறைகள்

சிபிடி (CBT) ன் முறை புல்மியா நெர்வோசா கோளாறுக்கான சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும். இம்முறையின் மூலம் உள்ளத்தில் ஏற்படும் எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கண்டறிந்து, அதனால் ஏற்படும் உணர்ச்சி மாற்றங்களை மாற்றுவழி முறைகளில் சமாளிப்பதன் மூலம், அவர்களுக்கு அதிகளவு கட்டுக் கடங்காமல் உணர்ச்சி வசப்படும் போதெல்லாம் அதிக உணவு உட்கொள்வதை தவிர்க்கத் தொடங்குவார்கள்.