

பசியற்ற உளநோய்

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், மனநல மருத்துவர், அறம் மருத்துவமனை, திருச்சி.

Tamil Psychiatry Journal, Vol-1, Issue-3, Oct-Dec 2025, Page 39-41

இன்றைய தனி மனிதனின் மிகப்பெரிய உளவியல் சிக்கல் என்னவென்றால் உணவு தான். அதனால் உடலைக் குறைக்க எடுக்கப்படும் முயற்சியாகட்டும், அளவுக்கு அதிகமாக தன் இஷ்டம் போல் சாப்பிடுவதாக இருக்கட்டும், இன்றைய தலைமுறையினர் தான் செய்கின்றார்களா என்றால், கண்டிப்பாக இல்லை. உணவு சார்ந்த உளவியல் பிரச்சனைகளைப் பல நூற்றாண்டுகளாகப் பேசி வந்திருக்கிறோம்.

“காய் நெல் அறுத்துக் கவளம் கொளினே,
மா நிறைவு இல்லதும், பல்நாட்கு ஆகும்;”

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் போல், இன்றைய இளைஞர்கள் என்ன சாப்பிட வேண்டும்? எதைச் சாப்பிட வேண்டும்? என்ற வரைமுறை இல்லாமல் இருக்கின்றனர். ஆனால், இவையெல்லாம் ஜாலியாக செய்யும் சமூகத்திற்கு முன், மிகப்பெரிய மனநோய் சார்ந்த அச்சுறுத்தலை நாம் பேச வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது. Eating Disorder என்பது உண்ணல் கோளாறு என்று தமிழில் அழைக்கப்படுகிறது. இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் செயல்பாடுகளிலும், உணர்ச்சிகளிலும் அதீத மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அவர்களுடைய உடல் பாதிப்பு மட்டும் இல்லாமல், உளவியல் மற்றும் சமூக பாதிப்புகளும் இதில் அடங்கி இருக்கிறது. இதன் வரலாற்றை ஒரு சில வரிகளில் தெரிந்து கொள்வோம்.

மார்டன் என்ற மருத்துவரிடம் இரண்டு வளர் இளம் பருவ மாணவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடாமல் இருப்பது, அதனால் எடை இழப்பது என்று சிகிச்சைக்காக வந்தார்கள். 1694 ஆம் ஆண்டு மார்டன் மருத்துவர் தான்

அம்மாணவர்களுக்கு பசியற்ற உளநோய் இருப்பதைக் கண்டறிந்தார். ஆனால் 19-ஆம் நூற்றாண்டில் வில்லியம் கல் என்பவர் தான் இந்த நோய்க்கான Anorexia Nervosa என்ற பெயரைச் சிகிச்சை முறை ரீதியாக வழங்கினார்.

உண்ணல் கோளாறுகள் பல வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

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

என்று ஆறு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

உண்ணல் கோளாறு கிட்டத்தட்ட ஐந்து சதவீத மக்களைப் பாதிக்கின்றது என்றும், அதில் பெரும்பாலும் பதின் பருவ மற்றும் இளம் பெண்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆப் சைக்கோட்ரி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக அனரெக்சியா நெர்வோசா மற்றும் புலமியா நெர்வோசா பெண்களிடம் அதிகமாகக் காணப்பட்டாலும், இந்நோய் ஆண், பெண் இருவரையுமே பாதிக்கும் தன்மையுடையவை.

உண்ணல் கோளாறுகளால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளவர்கள் சாப்பிடுவதில் தங்களுக்குத் தாங்களே அதீத கட்டுப்பாடு விதிப்பது, சில உணவை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தவிர்ப்பது அல்லது அதிகமாக உண்டபின் வாந்தி எடுப்பது அல்லது பேதி மாத்திரைகளை உட்கொள்வது அல்லது அதிகமான உடற்பயிற்சி செய்வது

என்று அவர்களை மீறி இதைப்போன்ற செயல்களைச் செய்வார்கள்.

உண்ணல் குறைபாடுகளில் உள்ள வகைகளை விரிவாகப் பார்ப்போம்.

அனோரக்சியா நெர்வோசா (Anorexia Nervosa):

அனோரக்சியா நெர்வோசா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் குறிப்பாக இரண்டு வகையான அறிகுறிகள் தென்படும்.

- ✧ அறவே உணவைத் தவிர்ப்பது.
 - ✧ உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை இல்லாமல் குறைந்து இருப்பது
- என இரண்டு வகையான அறிகுறிகள் மிக முக்கியமாகக் காணப்படும்.

Body Mass Index அல்லது BMI என்பது ஒருவருடைய உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை இருக்கின்றனவா எனக் கண்டறியும் முறையாகும். Anorexia Nervosa-வில் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு BMI 18.5-க்கு குறைவாகக் காணப்படும்.

இவர்களின் உடல் எடை கூடி விடுமோ என்ற அதீத பயத்தினால் உணவை அறவே தவிர்ப்பார்கள், அல்லது சிறிது உணவை எடுத்துக் கொண்டாலும் கூட பல மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வார்கள். சிலர் அவ்வப்போது தங்களையும் மீறி சற்று சராசரி அளவைவிட அதிக உணவை எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

ஒருவேளை அப்படி அதிக உணவை எடுத்துக் கொண்டால் உடனடியாகத் தொண்டையில் கைவிட்டு, வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள் அல்லது பேதி மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

இது போன்று தொடர்ந்து உணவைத் தவிர்த்து வருவதினால் இவர்களுக்கு உடல் ரீதியான மற்றும் மன ரீதியான 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 எலும்பு முறிவு ஏற்படுவது
- ✧ மனச்சோர்வு, பயம், பதற்றம், கவனக்குறைவு போன்ற மன ரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

இந்நிலை தொடரும் பட்சத்தில், உடல்நிலை மேலும் மோசம் அடைந்து இதயம், சிறுநீரகம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட்டு விடும். இவர்களை உள் நோயாளி பிரிவில் அனுமதித்து பாதுகாப்பான முறையில் உணவு உட்கொள்ளும் முறையை மீண்டும் இவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதோடு, உணவைப் பற்றிய பயத்தை அறவே களைய உதவிட வேண்டும்.

Bulimia Nervosa (புலமியா நெர்வோசா):

புலமியா நெர்வோசா கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் பார்ப்பதற்கு எந்த ஒரு பிரச்சனையும் இருப்பது போல் தோன்ற மாட்டார்கள். இவர்களுடைய உடல் சரியான ஆரோக்கியமான அளவிலேயே பெரும்பாலும் இருக்கும். இதனால் இவர்களுடைய வீட்டில் உள்ளவர்களுக்குக் கூட இவர்களுடைய பிரச்சனை வெகு காலத்திற்கு வெளியில் தெரியாமல் இருந்து வரும்.

புலமியா - வால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமான உணவிலேயே 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. இவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் மனபயம், பதற்றம், அவமான உணர்வு போன்ற மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படும். தருணத்தில் அந்த உணர்ச்சி மாற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அதிக உணவு எடுத்துக் கொள்வார்கள், அவ்வாறு எடுத்துக்கொண்ட உடனேயே இவர்கள் அந்த செயலை நினைத்து அவமானமும், குற்ற உணர்வும் அடைவார்கள்.

இதனால் இவர்கள் யாருக்கும் தெரியாமல் கழிவறை சென்று தனக்குத் தானே தொண்டையில் கைவிட்டு வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள். இதுபோன்று பலமுறை செய்வதினால் சில நேரங்களில் உடலில் உள்ள உப்பின் அளவும், நீரின் அளவும் வெகுவாகக் குறைந்து விடும். இதனால் இதயத்துடிப்பில் கோளாறுகளும், மூளையில் பாதிப்பும் ஏற்பட்டு வலிப்பு ஏற்படும். இவர்கள் அதிவேகமாக வாந்தி எடுப்பதினால், Oesphagus என்று சொல்லக்கூடிய உணவுக் குழாய் சில நேரங்களில் கிழிந்து விடும். விபரீத விளைவுகள் கூட ஏற்படும்.

சில நேரங்களில் ஒவ்வொரு முறையும் உணவு எடுத்துக் கொண்ட பிறகு கழிவறைக்குச் சென்று வாந்தி எடுத்து வருவார்கள். இதனால் இவர்களுக்கு,

- ✧ தொண்டையில் அடிக்கடி வலி ஏற்படும்
- ✧ வயிற்றிலிருந்து வெளிவரும் அமிலத்தினால் பற்கள் சேதம் அடையும்
- ✧ மயக்கம், தலை சுற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்
- ✧ எதுக்களிப்பு, நெஞ்செரிச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்
- ✧ அடிக்கடி பேதி மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவதனால் அடிக்கடி பேதி ஏற்படும்
- ✧ புலமியா நெர்வோசா கோளாறு கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், சில நேரங்களில் உயிருக்குக் கூட ஆபத்து ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை முறைகள் :

CBT (சிபிடி) என்னும் சிகிச்சை முறை புலமியா நெர்வோசா கோளாறுக்கான சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும். இம்முறையின் மூலம், உள்ளத்தில் ஏற்படும் எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கண்டறிந்து, அதனால் ஏற்படும் உணர்ச்சி மாற்றங்களை மாற்று வழிமுறைகளில் சமாளிப்பதன் மூலம், அவர்களுக்கு அதிகளவு கட்டுக்கடங்காமல் உணர்ச்சி வசப்படும் போதெல்லாம் அதிக உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கத் தொடங்குவார்கள்.

REFERENCE:

embracementalhealth.org
Indian Psychological Journal of Medicine