

CHỨNG RỐI LOẠN VỀ ĂN UỐNG
UNDERSTANDING EATING DISORDER

CHỨNG RỐI LOẠN VỀ ĂN UỐNG

UNDERSTANDING EATING DISORDER

♦ Bác sĩ George Rubin

Đã mười tám tuổi, nhưng Mai gầy đến độ có thể mặc những quần áo dành cho các em mới lên mười. Thế nhưng, cô vẫn than phiền là mình mập quá. Em thích nấu những món ăn hấp dẫn cho người khác thưởng thức, nhưng lại không bao giờ đụng đến những món này. Khi bố mẹ nhắc nhở đến chuyện ăn uống, em thường lấy cớ là không thấy đói, hay đã ăn rồi.

Loan, một cô bé khác mới mười lăm tuổi, vì cũng sợ mập nên ăn uống kiêng khem. Em bỏ ăn sáng và ăn trưa để làm cho mình ốm bớt, nhưng đến chiều khi đi học về, vì quá đói em lại ăn uống không ngừng. Ăn xong, phần thấy "tội lỗi" vì mình ăn quá nhiều, phần khác sợ mập, em tìm cách móc họng cho ỏi đồ ăn ra.

Cả hai trường hợp nêu trên là hiện tượng của chứng rối loạn về ăn uống (Eating Disorders) có thể ảnh hưởng trầm trọng đến sức khỏe của bệnh nhân và có khi đưa đến chết chóc nữa. Mai bị chứng biếng ăn (anorexia nervosa), một chứng bệnh làm cho em thấy không tha thiết đến chuyện ăn uống, hoặc sợ mình sẽ ăn nhiều quá. Vì ăn ít mà lại tập thể dục nhiều, nên Mai càng ngày càng gầy đi. Cơ thể thiếu chất dinh dưỡng ảnh hưởng đến sự điều hòa của các tuyến nội tiết trong cơ thể dẫn đến chuyện em bị mất kinh cả mấy tháng trời.

Chứng biếng ăn xảy ra ở cả hai phái nam và nữ, nhưng thông thường nhất là ở các thiếu nữ từ 13 trở lên. Đôi khi các em gái mới lên tám đã bị chứng này rồi.

Các em bị chứng biếng ăn như Mai thường gầy ốm; ngược lại, các em bị chứng ăn uống thiếu chừng mực (bulimia) như Loan, có thể không lên cân, nhưng nhiều em lại mập, ốm thất thường. Những em này, có lúc không dám ăn gì cả, nhưng có khi lại ăn thật nhiều, bạ cái gì cũng ăn. Ăn xong, sợ lên cân, các em bắt đầu tìm cách móc họng để mửa thức ăn ra, hoặc uống thuốc xổ hay tập thể dục ráo riết.

Nguyên nhân gây ra chứng rối loạn về ăn uống ở các em thiếu niên rất phức tạp. Một phần là do các tạp chí, và phim ảnh ở Úc đề cao những mẫu phụ nữ "lý tưởng": người gầy ốm, chân dài, vân vân. Chính vì thế, nhiều em gái thấy cân phải gầy bớt để phù hợp với mẫu người "lý tưởng" nói trên. Thêm vào đó, tuổi thiếu nữ là giai đoạn các em bắt đầu chú ý nhiều đến dáng vẻ bề ngoài của mình; đồng thời, đây cũng là lúc cơ thể các em bắt đầu nảy nở, phát triển để trở thành phụ nữ. Nhiều em lên cân vì những lý do khác, thì du như ăn vật nhiều, nhưng lại ít tập thể dục, hoặc ở tuổi này các em thường hay mơ mộng và ít muốn vận động, vân vân. Những yếu tố vừa kể thúc đẩy các em nghĩ đến chuyện làm thế nào cho ốm bớt.

Trên đây chỉ là một số các nguyên nhân thông thường đưa đến chứng rối loạn về ăn uống. Nhưng các bác sĩ hiện vẫn chưa hiểu rõ tại sao chứng này xảy ra phần nhiều ở phái nữ? Tại sao những em gái khác cũng nhìn thấy mẫu người "lý tưởng" trong tạp chí hay trên

phim ảnh, nhưng lại không bị "quyến rũ" đến độ nhìn đói cho ốm bớt? Những nguyên nhân khác có thể dẫn đến chứng rối loạn về ăn uống gồm chuyện gia đình lục đục, hoặc giả có em tin rằng tình thương của gia đình hay tình cảm bạn bè thường tùy thuộc vào chuyện các em học hành có giỏi giang hay làm việc có xuất sắc hay không. Theo các nhà chuyên môn, những người bị chứng rối loạn về ăn uống thường có mặc cảm tự ti về con người của mình. Cũng có thể vì cho rằng nếu không làm chủ được cuộc đời của mình, họ cần phải tìm cách làm chủ cơ thể....

Vì những em sợ mập rất dễ bị chứng rối loạn về ăn uống, do đó những người trong gia đình nên tránh làm cho các em lo lắng thêm về bề ngoài của mình hay phê bình hoặc chọc gẹo các em về chuyện này. Đồng thời, quý vị cũng nên tránh khuyên khác em ăn uống kiêng khem hay tập thể dục để làm sụt cân, vân vân. Nếu thấy con không muốn ăn những thứ do mình nấu, chớ là có nhiều mỡ, quý vị nên lắng nghe và tìm hiểu xem con mình thích ăn món gì. Tâm lý là nếu các em có cơ hội lựa chọn các món chúng thích, vấn đề sẽ dễ giải quyết hơn (Dĩ nhiên, quý vị nên cân bằng giữa các thức ăn có lợi cho sức khỏe như cơm, rau, trái cây, bánh mì và các loại thức ăn khác như thịt, cá, trứng, v.v...)

Chứng rối loạn về ăn uống (biếng ăn hay ăn vô chừng mực) có thể ảnh hưởng hết sức tai hại đến sức khỏe, nhưng nó không phải là chứng bệnh bất trị, nếu được khám phá và chữa trị sớm. Các triệu chứng của bệnh này có thể gồm: sụt cân, không thiết gì đến ăn uống (thường các em đưa ra những câu trả lời như "Đa, con không thấy đói.", "Con vừa ăn với bạn con xong", hay "Con thấy muốn bình quá", v.v...); tập thể dục ráo riết; ỏi mửa hay uống thuốc xổ thường xuyên.

Nếu nghi con mình mắc chứng bệnh kể trên, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ, hay cố vấn tâm lý của trường các em đang học, hoặc đến trung tâm y tế cộng đồng địa phương để nhờ họ giúp.

Trung Tâm Chuyên Môn Về Chứng Tâm Thần (Transcultural Mental Health Centre) có thể giúp phụ huynh liên lạc với một nhà chuyên môn về chứng rối loạn ăn uống người Việt. Số điện thoại của trung tâm này là (02) 9840 3800. Đối với những vị sống ngoài khu vực Sydney, xin gọi điện thoại số 1800 648 911 (miễn phí) ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.