Anorexia nervosa

Horudhac

Anorexia nervosa waa xaalad cunto xumid oo badanaa ku dhaco dumarka dhallinyarada ah. Dadka qabo anorexia waxay aad uga cabsadaan inay cayilaan iyo xakamayn waayaan qaabka u jirkooda yahay.

Waxay nafaqo xumida sabab u noqonaysaa dhibaatooyinka jirka iyo maskaxda, sidaas darteed waa in anorexia loo daaweeyaa si deg-deg ah.

Waxay anorexia nervosa bilaabataa inta u dhexayso 15 iyo 25 jir, laakin waxay ku dhici kartaa carruurta da'da yar sida kuwa 10 jirka ah iyo ka da' wayn. Inkasto oo ay 90% kuwa ay ku dhacdo yahiin dumar, waxay anorexia xittaa ku dhici kartaa ragga.

Waa dhib in la qiyaaso sida ay u baahsan tahay anorexia nervosa, laakin waxay sahaaminada sheegeen 1% ee gabdhaha dhallinyarada ah (da'da 15-25) ay ku sugan yahiin xaaladdaas.

Calaamadaha

Calaamadda ugu wayn ee lagu garto anorexia waxay tahay hoos u dhaca culayska (miisaanka) taasoo sababto qaadashada cunto yar. Carruurta ay ku dhacdo anorexia weli way leeyihiin hor-marid culays, laakin waa ka yar yahay culayska caadiga ah ee carruurta isku da'da yahiin.

Waxaa calaamadaha kale ee lagu garto ku jiraan calool xanuun, calool fadhi ama shuban, suuxdin ama dawaqsanaan goos-goos ah, qaleel, jirka oo qalayl noqdo ama midabka ka halaabo, tinta oo dhuubato ama daadato, dhibaatooyinka ilkaha oo ay sababto ashitada ka imaanaayo calool-daaceedka oo bur-burinaayo ilkaha markii ay si noq-noqod ah u matagaan, hurdo la'aan ama daalid.

Dumarka qabo anorexia waxaa ka istaago inta badan caadada. Carruurta iyo dhallinyarada wuxuu ka daahin karaa baluuqidda iyo wuxuu u keeni karaa dhibaatooyinka koritaanka jirka.

Waxay kale oo ay anorexia sabab u noqon kartaa is-beddelka dabeecadda iyo asluubta.
Qofka qabo anorexia waxuu cabsi wayn ka qabaa inuu cayilo waxayna si qaldan u arkaan qaabka jirkooda - culays jireed oo caadi ah iyo caafimaad leh wuxuu ka dareensiinayaa walaac iyo cabsi.

Waxay noqon karaan kuwo niyad-jabsan, aamusan ama xasiloonayn; waxay dhuminayaan ahmiyaad-sinta waxqabad maalmoodkooda, aad ayay u jimicsanayaan, waxay bilaabayaan inay u matagaan si qarsoodi ah ama waxay

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

qaadanayaan calool-jilciye; ama daawada lagu joojiyo gaajada ama tan kaadida badiso.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

Sababaha

Ma la yaqaano sababta rasmiga ah ee anorexia nervosa. Waa xaalad isku dhafan, waxaana suurto gal ah inuu sababey isku jirka falayaasha biyoloojikada iyo kuwa bulshada ay ku jiraan: sida tan ka timaaddo caburinta bulshada si loo dhuubto oo galmo ahaan loo qurxoonaado, taariikh qoys (iska dhaxlid), dabeecada qofka, iyo xiriirka lala lee-yahay qoyska.

Waxay baarista sheegaysaa in kadeedka, nolol adkaanshada ay la kulmeen, iyo isku buuqidda markii galmo ahaan loo koraayo ku bilaabi karaan anorexia.

Cinwaan-qoraalka qaybta: Baaritaanka cudurka
Qoraalka tusmaynta ah: Qof qabo anorexia waxuu nooc ahaan ka culays yar yahay ugu yaraan 15% culayska saxda u ah dhirirkooda iyo da'dooda.

Qof qabo anorexia waxuu nooc ahaan ka culays yar yahay ugu yaraan 15% culayska saxda u ah dhirirkooda iyo da'dooda.

Waxaa baaritaanka cudurka lagu ogaadaa xaalado jireed iyo maskaxeed. Waxaa lagu samayn karaa qiimayn sidii loo ogaado fikradda ay ka qabaan culayska, cuntada, cunto yaraynta iyo muuqaalka jirka.

Waxuu baaritaanka anorexia-da noqon karaa dhib bacdamaa dadka ku sugan xalaaddaasi ay inkirayaan inay jirran yahiin waxaana caadi ahaan takhtarka keeno xubin ka tirsan qooyska. Xumaashada xaaladda anorexia wuu kala duwan yahay shakhsi ka shakhsi. Qofka qabo anorexia wuxuu u tegi karaa Takhtarka Guud caalamado sida caadada oo ka joogsadey, xanuunka caloosha, hawo-calooleedka ama calool fadhiga.

Daawaynta

Waxay anorexia-da tahay cudur aad u xun oo dhib leh waxayna caadi ahaan u baahan tahay xanaano caafimaad oo takhasuusan.

Waxaa caadi ahaan lagu daaweeyaa isbitaalka bukaansocod ahaan. Waxay ujeeddada laga lee-yahay tahay in la kordhiyo culayska jirka, in dib loo soo celiyo naqshadda cunto-cunidda, iyo in wax laga qabto quraafaadka laga aaminsan yahay cuntada, culayska iyo qaabka uu u samaysan yahay jirka. Daawaynta cilmiga maskaxda sida ogaanshaha daawaynta asluubeed (CBT) ayaa caadi ahaan la siin doonaa. Khadadka caawinaadda cunto xumida ayaa diyaar u ah inuu bixiyo kaalmo iyo talosiin.

Mar-mar, qofka qabo anorexia waxuu noqon karaa tabar la'aan waxuuna u baahanayaa in la jiifiyo isbitaalka. Haddii ay sidaan noqoto, isbitaalka ayaa maarayn doono cuntada iyo qabitaanka ay qaataan.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

Cudurada kale ee sababo anorexia nervosa waxay u baahan karaan in lagu daaweeyo daawo. Markii ay jiraan arrimo qaarkood, waxaa lagu talin karaa daawada niyad-jabka (antidepressant) .

Wax-yeelayn dhib ah

Waxay dumarka qabo anorexia dhibaato ku qabi karaan uur qaadidda, badanaa waxay dhali karaan carruur dhashey waqtigooda ka hor ama culays yar.

Kuwa ay ku dhacdo anorexia xilliga baluuqidda ama ka hor, waxay dib uga dhigi kartaa is-beddelada jirka qaarkood ee ku imaanayo baaluqidda ama koriimada oo ka xumaato.

Waxay dadka qabo anorexia halis sii kordhayso ugu jiraan inuu ku dhaco osteoporosis (lafo je-jebid) waqtiga dambe ee noloshooda. Anorexia wuxuu murqaha ku jiro wadnaha ka dhigi karaa kuwo tabar yar leh, kaaso keento halis ka sii wayn inay qaadaan wadno xanuun waqtiga dambe ee noloshooda.

Adeeg turjubaan oo sir ah

NHS Direct wuxuu dhaqiiqado gudeheeda markaad soo wacdo ku heli karaa turjubaano luqado badan ku hadla oo si sir ah wax kugu turjimi doono.

Raac tusmadeena fudud ee seddaxda tallaabo:

Tallaabo 1 – Soo wac lambarka NHS Direct oo ah 0845 4647.

Tallaabo 2 – Markii waciddaada laga jawaabo, af Ingiriis ku sheeg luqada aad rabtid inaad isticmaashid. Ku sug khadka ilaa lagugu xiro turjubaan oo NHS Direct ku caawin doono inay ku siiyaan macluumaadka caafimaadka ama talada aad u baahan tahay.

Tallaabo 3 – Waxaad xitta saaxib ama qaraabo ka codsan kartaa inay adiga telefoon kuu soo diraan. Sug ilaa u turjubaanka soo galo khadka ka hor intii aadan sheegin sababta aad u soo wacdey.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008