

گوش دادن به موسیقی

مورد علاقه. درد تزریق را کم

می‌کند



دانشمندان سوئیسی در پژوهش جدید خود دریافتند که گوش دادن به موسیقی مورد علاقه می‌تواند به کاهش درد ناشی از اقدامات پزشکی کوچک مانند تزریق کمک کند. به گزارش ایسنا، اگر از سوزن متنفرد، موسیقی ممکن است هنگام تزریق به شما احساس بهتری بدهد اما باید نوع مناسبی از موسیقی باشد.

به نقل از مدیکال اکسپرس، اگرچه بارها گزارش شده است که مداخلات موسیقایی گوناگون به کاهش درد و استرس کمک می‌کنند اما شواهد برای انواع گوناگون موسیقی بسیار متفاوت هستند و تشخیص این که کدام یک بهتر عمل می‌کند، دشوار است. دانشمندان «بیمارستان دانشگاه زوریخ» برای بررسی این موضوع، انواع گوناگونی از موسیقی را برای بیمارانی که قرار بود پیش از ام‌آر‌آی تزریق وریدی داشته باشند، پخش کردند و دریافتند که پخش موسیقی مورد علاقه بیماران بهترین نتیجه را می‌دهد. دکتر «آندری کریستینل دراکنیا»پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: اگرچه سوراخ کردن با سوزن یک عمل جزئی است اما میزان درد آن می‌تواند از فردی به فرد دیگر به طور قابل توجهی متفاوت باشد. در پزشکی مدرن، هدف پزشکان از درمان نه تنها ارائه تشخیص و درمان موفق، بلکه اطمینان از این است که این عمل تا حد امکان کمترین ناراحتی را ایجاد کند.

دکتر «مریتکسل گارسیا آلزامورا»از پژوهشگران این پروژه گفت: من گوش دادن به موسیقی را به بیماران به ویژه بیمارانی که به طور کلی موسیقی را دوست دارند، توصیه می‌کنم. با توجه به نتایج پژوهش ما، استفاده از موسیقی را هنگام رگ‌گیری برای اقدامات رادیولوژی به ویژه در بیماران مضطرب یا کلاستروفوبیک افزایش خواهیم داد. دانشمندان ۲۰۴ بیمار را که تحت ام‌آر‌آی غیر اورژانسی مغز، ستون فقرات یا سر و گردن قرار گرفته بودند، مورد بررسی قرار دادند. در این روش، ماده حاجب با تزریق به رگ‌های آنها وارد می‌شد که ورود آن می‌تواند دردناک باشد. یک چهارم از بیماران به عنوان گروه کنترل‌شده عمل کردند؛ به این معنی که به هیچ موسیقی گوش ندادند. سه گروه دیگر به موسیقی‌های مورد علاقه خود که به طور ویژه برای آرامش طراحی شده بودند یا به سونات ۴۴۸KV موتزارت گوش دادند که پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند دارای خواص درمانی است.

پیش از شروع عمل، از بیمارانی که در گروه «موسیقی مورد علاقه» قرار گرفته بودند خواسته شد تا هنرمند یا قطعه موسیقی را که دوست دارند بشنوند، نام ببرند و به همه بیماران یک مقیاس بصری نشان داده شد که درد را از سطح ۱ (بدون درد) تا ۱۰ (بدترین درد زندگی‌شان) توصیف می‌کرد. این کار به پژوهشگران امکان داد تا از بیماران بخواهند درد خود را پیش، هنگام عمل و سپس در دو نقطه پس از آن - ۳۰ ثانیه و دو دقیقه بعد - ارزیابی کنند.

گارسیا آلزامورا گفت: از چهار شرایطی که بررسی کردیم، فقط موسیقی مورد علاقه و موتزارت تأثیر مثبتی نشان دادند. موسیقی مورد علاقه، هم در بیمارانی که درد پایه داشتند و هم در بیمارانی که درد نداشتند - یعنی با درد از پیش موجود پیش از تزریق با سوزن - تأثیر قابل توجهی را در کاهش درد نشان داد. موتزارت فقط در بیمارانی که درد از پیش موجود داشتند، تسکین درد قابل توجهی را نشان داد.

بیمارانی که به موسیقی مورد علاقه خود گوش می‌دادند، هم ۳۰ ثانیه و هم دو دقیقه پس از ورود سوزن، درد کمتری را تجربه کردند.

در یک زیرگروه از بیمارانی که پیش از تزریق، درد قبلی را گزارش کرده بودند، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه توانست درد را در زمان ورود سوزن نیز کم کند و گوش دادن به موتزارت، درد را دو دقیقه پس از ورود سوزن کاهش داد.

به نظر می‌رسید که سطح درد دو دقیقه پس از تزریق نسبت به زمان‌های قبل، بیشتر بهبود یافته است اما داده‌ها نمی‌توانند دلیل آن را توضیح دهند.

ممکن است ناراحتی اولیه تزریق، توجه افراد را از موسیقی منحرف کرده باشد یا می‌توان گفت مکانیسم‌هایی که موسیقی را برای کاهش درد مفید می‌کنند، برای اثرگذاری به کمی زمان نیاز دارند.

ورزشکاران حرفه‌ای از تأثیر محدودکننده خستگی ذهنی بر عملکرد جسمانی آگاه‌اند؛ از همین رو، با بهره‌گیری از «تمرین استقامت مغزی»، مغز خود را نیز همچون عضلات برای تاب‌آوری بیشتر در لحظات دشوار، پرورش می‌دهند. به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سی‌ان‌ان در گزارشی آورده است:

تام پورتسموث، دوچرخه‌سوار حرفه‌ای، در سال ۲۰۲۳ میلادی در مسابقه پاریس-روبه زمین خورد و لگنش شکست. بعد از بهبودی فehید مشکل اصلی وی فقط جسمی نیست. او می‌گوید: در مسابقه‌های پنج‌ساعته، ذهنم درگیر درد، خستگی و اضطراب می‌شد. حس می‌کردم خستگی ذهنی جلوی عملکردم را گرفته است.

او با مفهوم تمرین استقامت مغزی آشنا شد که در ورزش‌های استقامتی در حال بررسی بود.

تمرین استقامت مغزی چیست و چگونه عمل می‌کند؟ دکتر کریستوفر رینگ، استاد روان‌شناسی دانشگاه بیرمنگام، نزدیک به یک دهه روی این روش مطالعه کرده است. او می‌گوید: آن یک قدم آخر را اغلب مغز برمی‌دارد، نه بدن. منطق تمرین استقامت مغزی ساده است: اگر خستگی ذهنی عملکرد جسمی را محدود می‌کند، پس می‌توان مغز را طوری تمرین داد که در برابر آن مقاوم شود. در عمل، ورزشکار روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تمرین شناختی، قبل یا بعد از تمرین جسمی، انجام می‌دهد. این تمرین معمولاً با یک برنامه گوشی همراه انجام می‌شود: اعداد، حروف و شکل‌ها روی صفحه ظاهر می‌شوند و ورزشکار باید سریع به آن‌ها پاسخ دهد. این کار آن‌قدر تکرار می‌شود تا ذهن خسته شود.

علاقه به تمرین استقامت مغزی در سال‌های اخیر رشد کرده است؛ دلیل آن موج فرهنگ بهینه‌سازی، توجه به سلامت روان در ورزش، و رونق مسابقات استقامتی پس از کرونا است. رینگ می‌گوید: بیشتر ورزشکاران نخیه شبیه هم تمرین و تغذیه می‌کنند. چیزهای کمی هست که برتری واقعی ایجاد کند.

اما او هشدار می‌دهد که این تمرین، یک راه‌حل معجزه‌آسایی نیست: افراد زیادی به تمرین استقامت مغزی علاقه دارند، اما

چرا پر خوری می‌کنیم؟

عادت‌های تغییرپذیری که باعث گرسنگی‌تان می‌شوند آیا احساس می‌کنید تمام مدت گرسنه‌اید؟ بیشتر وقت‌ها دلتان شیرینی می‌خواهد؟ پس باید کشف کنید چرا اغلب گرسنه‌اید و بدنتان سعی دارد چه پيامی به شما برساند. اگر بتوانید این سیگنال‌ها را شناسایی کنید، می‌توانید کنترل‌تان را روی اشتهای خود بیشتر کنید. گروه ایرنا زندگی - گرسنگی گاهی کنترل ما را در دست می‌گیرد و باعث می‌شود ناخواسته پر خوری کنیم، حتی وقتی که به‌تازگی کلی غذا خورده‌ایم! این گرسنگی ما را به سمت غذاهایی می‌برد که اغلب سالم نیستند. ضمناً این غذاهای غیرضروری که می‌خوریم باعث افزایش وزنمان می‌شوند. پس اگر می‌بینید بیشتر اوقات احساس گرسنگی می‌کنید، لازم است عادت‌های سبک زندگی خود را بازبینی و مشکل را پیدا کنید.

اجازه دهید ببینیم این هوس‌ها و گرسنگی‌های ناگهانی چه دلایل علمی می‌توانند داشته باشند. با فهمیدن این سیگنال‌ها می‌توانیم اشتهای خود را کنترل کرده و به‌طورکلی انتخاب‌های سالم‌تر ی داشته باشیم. به‌اندازه کافی پروتئین نمی‌خورید یکی از دلایل رایجی که زیاد گرسنه‌تان می‌شود این است که سوختی که به بدنتان می‌رسانید متعادل نیست. آمینو اسیدها (پروتئین)، اسیدهای چرب امگا ۳ (چربی) و فیبر نقش حیاتی در تنظیم اشتها دارند. این مواد مغذی، ارتباط بین معده و مغز را تقویت می‌کنند و باعث می‌شوند احساس سیری و رضایت کنید.

لپتین و گرلین دو هورمون مهم و مسئول کنترل سیری و گرسنگی‌اند. لپتین توسط سلول‌های چربی ترشح می‌شود و به مغز سیگنال می‌دهد تا با افزایش ذخایر چربی، اشتها را کاهش دهد و این سیگنال ارسال می‌شود که شما خوب تغذیه شده‌اید. از آن سو، سلول‌های مخاط معده وقتی که معده رووده باریک غذایی ندارند، گرلین ترشح می‌کنند؛ بنابراین شما غذا می‌خورید و ذخایر انرژی خود را شارژ می‌کنید. پروتئین، چربی و فیبر نقش مهمی در افزایش سطح لپتین و کاهش گرلین دارند که باعث ایجاد احساس سیری و ترمز گوارش می‌شود. کمک می‌کند گرسنگی‌تان کنترل شود. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که تابع یک رژیم غذایی کم‌چرب هستند اغلب وسوسه می‌شوند غذاهای شیرین بخورند. این اشتها می‌تواند باعث شود آنها به سمت اسنک‌های قندی و پرکالری بروند. وقتی پروتئین کافی در غذای شما وجود دارد، هورمون‌های سیری فعال شده و کمتر احساس گرسنگی خواهید کرد. همچنین سطح قند خونتان تعدیل شده و کمتر احتمال دارد هوس شیرینی کنید.

تشنه هستید و بدنتان کم آب است

گاهی تشنگی خود را به‌صورت گرسنگی نشان می‌دهد. نوشیدن یکی دو لیوان آب پیش از غذا یک عادت بسیار خوب است که اغلب توصیه می‌شود و دلیل خوبی هم دارد. آب پشتیبان سیستم گوارش است و باعث احساس سیری و رضایت می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که پیش از غذا آب می‌نوشند، بدون اینکه تلاشی بکنند ناخودآگاه غذای کمتری می‌خورند.

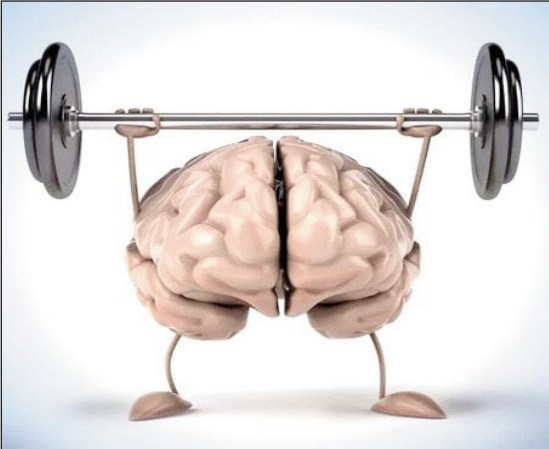
صاف کننده های مو بر باروری زنان تاثیر می گذارند

طبق یک مطالعه جدید، صاف کننده های مو ممکن است اندکی بر باروری تأثیر بگذراند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیس نث، تحقیقات انجام شده توسط محققان دانشگاه بوستون نشان داد که این صاف کننده‌های شیمیایی موسوم به ریلکسرهای مو ممکن است بر توانایی فرد برای باردار شدن تأثیر بگذراند. این نتایج مبتنی بر شواهد در مورد اثرات مواد شیمیایی موجود در محصولات زیبایی بر سلامت باروری است.«لورن وایز»،

سلامت

تمرین مغز، راز جدید ورزشکاران حرفه‌ای



افراد کمی به آن پایبند می‌مانند. این تمرین سخت است؛ تا جایی که برخی ورزشکاران حرفه‌ای از شدت سختی آن، گوشی‌شان را به دیوار کوبیده‌اند.

دکتر اسکات فری ، روان‌شناس تجربی، حالا با حدود ۱۵ ورزشکار حرفه‌ای کار می‌کند. او می‌گوید: علم ورزش تا همین اواخر روی همه‌چیز از شانه به پایین تمرکز داشت و از گردن به بالا را نادیده می‌گرفت. اما مغز، فرمانده مرکزی رفتار ماست؛ فری برای هر ورزشکار برنامه متفاوتی می‌سازد. این تمرین‌ها باعث شد پورتسموث در مسابقه به حالت جریان برسد؛ حالتی که فرد کاملاً در کارش غرق می‌شود و بهترین عملکردش را دارد. خودش می‌گوید: معمولاً پلوتون (گروه دوچرخه‌سواران) خیلی برصداست و من به این موضوع حساس هستم. اما این‌ها همه چیز کاملاً ساکت بود. انگار فقط خودم بودم و راهم را در میان جمعیت پیدا می‌کردم.

رینگ این تمرین را روی ورزشکاران رشته‌های مختلف، از دوچرخه‌سواری و فوتبال تا پدُل (نوعی ورزش شبیه تنیس که در زمین کوچک‌تر و با دیوار انجام می‌شود) و وزنه‌برداری، بررسی کرد. در همه موارد، کسانی که تمرین استقامت مغزی انجام می‌دادند، دیرتر خسته می‌شدند و بهتر عمل می‌کردند.



بدن انسان به طور طبیعی جوری تنظیم شده که طی ساعت‌های روشن روز غذا دریافت و گوارش کند و نیاز دارد هر روز تقریباً رآس ساعت مشخصی این اتفاق بیفتد. اگر گرسنه‌تر از حد معمول هستید، برنامه و عادات غذایی خود را مرور کنید. یک روتین درست و منظم که بر اساس نیازهای شما تنظیم شده باشد کمک می‌کند سیگنال‌های گرسنگی بدنتان تنظیم شده و در نتیجه عادت‌های غذایی سالم‌تری داشته باشید.

استرستان کنترل شده نیست وقتی استرس و اضطراب دارید، غدد آدرنال شما کورتیزول زیادی وارد جریان خونتان می‌کنند. کورتیزول هورمونی است که اتفاقات زیادی را در بدن رقم می‌زند و یکی از آنها تمایل شما به چیزهای قندی و شیرین است. استرس هم می‌تواند باعث شود کالری بیشتری بخواهید و غذاهایی را انتخاب کنید که قند و چربی بیشتری دارند. ضمناً استرس باعث می‌شود با حواس‌پرتی غذا بخورید، چون غرق در افکار و مشکلات خود هستید و توجهی به طعروطعم غذا نمی‌کنید، بنابراین بعد از خوردن یک وعده‌غذا یا یک میان‌وعده کمتر احساس سیری و رضایت خواهید کرد.هرچند استرس بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است؛ اما باید راه‌هایی برای کنترل استرس بلد باشید، مثلاً تنفس عمیق، یوگا، مدیتیشن و یا یک فعالیت آرامش‌بخش که دوست دارید. در نتیجه بهتر خواهید توانست سیگنال‌های بدن خود را دریافت کنید و انتخاب‌های سالم‌تری بکنید.

به گزارش وب گاه تیبان، ابتدا به بدن خود خوب گوش دهید و سعی کنید بفهمید واقعاً از شما چه می‌خواهد. بیشتر افراد ارتباط خوبی با بدن خود ندارند و پیام‌ها را درست دریافت نمی‌کنند. هر چیزی را که می‌خورید و احساسی که در زمان خوردن دارید یادداشت کنید. یاد بگیرید قبل از خوردن، به میزان گرسنگی‌تان امتیاز بدهید تا بدین‌جه اندازه غذا برای شما کافی است. در طول روز آب بنوشید تا تشنگی را با گرسنگی اشتباه نگیرید. غذاهای سالم و طبیعی بخورید، با عجله و استرس و بی‌توجهی و در محیط شلوغ غذا نخورید. آگاهی اولین قدم به سمت درست غذاخوردن و انتخاب غذاهای سالم است.

محصولات از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۲، بود.شرکت‌کنندگانی که گزارش کردند از صاف کننده ها استفاده کرده‌اند، احتمالاً مسن‌تر، تحصیلات و درآمد سالانه کمتر، شاخص توده بدنی بالاتر، سیگاری، مجرد و از ساکنان جنوب ایالات متحده بودند. همچنین احتمال بیشتری داشت که باردار شدن آنها بیشتر طول بکشد. بررسی‌ها نشان داد شرکت‌کنندگانی که حداقل ۱۰ سال یا حداقل پنج بار در سال از صاف کننده ها استفاده کردند، کمترین میزان باروری را داشتند. بر اساس این مطالعه، قاتلات ها، فنول ها و پارلین ها تعدادی از مواد شیمیایی موجود در صاف کننده ها هستند که ممکن است منجر به بروز این مشکلات باروری شوند.

نویسنده ارشد این مقاله، گفت: «مطالعه ما بر اهمیت گسترش تحقیقات در مورد اثرات استفاده از محصولات زیبایی بر سلامت باروری تأکید می‌کند.»طبق این تحقیق، افراد سیاهپوست و

اسپانیایی تبار نسبت به سایر گروه‌های نژادی و قومی بیشتر در معرض خطر هستند چرا که بواسطه انطباق با هنجارهای زیبایی

فراتر از ورزش

جذابیت تمرین استقامت مغزی از ورزش فراتر رفته است. علی نولمپایر ، اسکی‌باز المپیک کانادایی، قبل از المپیک ۲۰۲۲ میلادی دچار آسیب‌دیدگی زانو شد. او با تمرین‌های مغزی قبل از مسابقه، تمرکزش را افزایش داد و از عملکردش در المپیک شگفت‌زده شد.

برنامه‌های زیادی برای تمرین استقامت مغزی طراحی شده‌اند. محبوب‌ترین آن‌ها سوما ان‌پی‌تی است که در سال ۲۰۱۸ میلادی عرضه شد و حالا بیش از ۲۲ هزار کاربر دارد. گرانت هیز، مدیرعامل این شرکت، می‌گوید: ورزش همچنان حوزه اصلی ماست، اما حالا علاقه از حوزه سلامت و طول عمر، عملکرد در محیط‌های کاری و سایر محیط‌های پرفشار هم در حال رشد است.

کاربران سوما حالا شامل مدیران عامل و کارمندان ادارات دولتی است. ارتش نیز در گذشته از این برنامه استفاده می‌کرد. این شرکت اکنون با ادارات آتش‌نشانی مذاکره می‌کند تا این برنامه را در اختیار آن‌ها نیز قرار دهد.

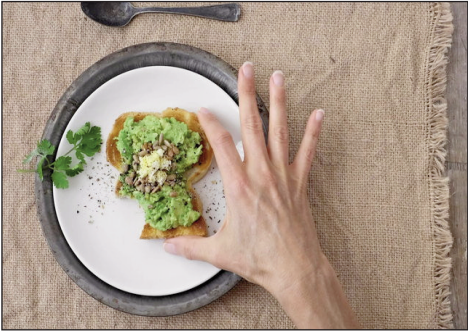
هیز می‌گوید: برای یک ورزشکار، هدف حفظ عملکرد در شرایط خستگی است. اما برای یک مدیر یا پزشک، هدف بیشتر این است که بتواند ساعت‌های طولانی تمرکز کند و در عین حال، زمانی هم برای زندگی شخصی‌اش داشته باشد.

تمرین استقامت مغزی روشی است که به ورزشکاران کمک می‌کند در برابر خستگی ذهنی مقاوم‌تر شوند. مطالعات نشان می‌دهد این تمرین می‌تواند عملکرد را در شرایط سخت بهتر کند، اما راه‌حل معجزه‌آسایی نیست و به پایبندی و رانفعایی مربی نیاز دارد.جذابیت این تمرین حالا از ورزش فراتر رفته و به حوزه‌هایی مثل سلامت و طول عمر، محیط‌های کاری پرفشار و حتی ارتش و آتش‌نشانی رسیده است.

به گفته پژوهشگران، مغز هم مثل عضله است؛ با تمرین قوی‌تر می‌شود.

شنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۴ / سال سی و دوم
نور خورستان ۷

«ار تور کسیا»؛ وقتی بشقاب غذا زندگی‌تان را گروگان می‌گیرد



در سال‌های اخیر، تب تند سالم‌خوری و رژیم‌های سخت‌گیرانه در جوامع مدرن به یک هنجار رایج تبدیل شده است، با این حال خط باریکی میان مراقبت مسئولانه از بدن و ابتلا به یک اختلال یایی به نام «ارتورکسیا» یا وسواس غذای سالم وجود دارد. به گزارش ایسنا به نقل از دویچه‌وله،ارتورکسیا صرفاً یک پرهیز غذایی ساده با علاقه به خوردن سبزیجات نیست. این یک اختلال روان‌تنی عمیق است که در آن مغز فرد در چرخه‌ای از تفکرات وسوسلی و کمال‌گرایی افراطی قفل می‌شود.

بر خلاف اختلالات خوردنی مثل بی‌لشتهایی عصبی که هدف بیمار لاغری مفراط و تناسف اندام بر اساس استانداردهای بیرونی است، در ارتورکسیا هدف بیمار «سالم مطلق»دست‌نیافتنی است. او خودش را کارآگاه مواد غذایی می‌داند که باید از ورود کوچک‌ترین ماده‌ای که خودش آن را سمی، فرآوری‌شده یا ناسالم می‌داند، به درون بدن جلوگیری کند.

او پیش از رفتن به مهمانی به این فکر می‌کند که روغن پخت‌وپز میزبان چیست، آیا سبزیجات استفاده‌شده ارگانیک و بدون سموم دفع آفات بوده‌اند، یا نمک و ادویه‌های به کار رفته استانداردهای سخت‌گیرانه او را تأمین می‌کنند یا نه. در نهایت، با قید مهمانی را می‌زند و ترجیح می‌دهد از خانه‌اش بماند تا کنترل آشپزخانه‌اش را دست ندهد، یا اگر برود، با ظریفی از غذای دست‌ساز خودش در گوشه‌ای می‌نشیند، به بشقاب دیگران با نگاهی آمیخته با قضاوت و اضطراب نگاه می‌کند و از درون درگیر غلب وجدانی فلج‌کننده است.

این تصویر، واقعیت ملموس زندگی کسانی است که وسواس افراطی به‌تغذیه سالم، زندگی‌شان را به گروگان گرفته است.

ساعت‌های متمادی از روز صرف خواندن ریزترین برچسب‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی، جست‌وجو در وب‌سایت‌های مختلف، یا برنامه‌ریزی برای خرید اقلامی می‌شود که تهیه آن‌ها گاهی هزینه‌های سرسام‌آوری به اقتصاد فرد تحمیل می‌کند. عوارض این وسوسل اما به مرور زمان لبعاد وحشتناکی به خود می‌گیرد که نخستین قربانی آن، سلامت روان است.

فرد مبتلا به تدریج ارتباط خود را با دنیای بیرون قطع می‌کند. از آنجا که قوانین ذهنی او درباره غذا روزبه‌روز سخت‌گیرانه‌تر و محدودتر می‌شود، رستوران‌ها، کافه‌ها و سفرها به مناطق ناشناخته از دایره زندگی‌اش حذف می‌شوند.

این انزوای خودخواسته اجتماعی، زمینه را برای بروز افسردگی‌های مزمن و اضطراب شدید فراهم می‌کند. فرد مدام در حالت آماده‌باش قرار دارد؛ کافی است سهواً یا از روی ناچاری غذایی را بخورد که در لیست سیاه ذهن‌اش قرار دارد؛ در این صورت، موجی از احساس گناه، شرم و تنفر از خود به راه می‌افتد که گاهی با رفتارهای تنبیهی مثل ساعت‌ها ورزش اجباری یا روزه‌داری‌های سخت‌گیرانه همراه می‌شود.

در کنار ویرانی روان، عوارض جسمانی ارتورکسیا نیز دست‌کم از اختلالات تغذیه‌ایکلاسیک ندرار. با حذف سیستماتیک و خودسرانه گروه‌های غذایی اصلی به بهانه اینکه لبنیات التهاب‌آور است، غلات فرآوری‌شده‌اند، یا چربی‌ها سمی هستند، بدن به شدت دچار کمبودهای تغذیه‌ای پنهان می‌شود.

افت شدید ویتامین‌های گروه ب، کمبود آهن، کلسیم و پروتئین‌های ضروری، به مرور زمان سیستم ایمنی بدن را نابود می‌کند. زنان مبتلا به ارتورکسیا غالباً با اختلال یا قطع چرخه قاعدگی روبه‌رو می‌شوند. تراکم استخوان‌ها به دلیل کمبود کلسیم و ویتامین دی به شدت افت می‌کند و خطر پوکی زودرس استخوان افزایش می‌یابد.ریزش شدید موها، خشک پوست، ضعف عضلانی، افت فشار خون و حتی اختلالات ریتم قلب دیگر بهای سنگینی است که فرد مبتلا پرداخت می‌کند.تنگته تلخ ماجرا اینجاست که این افراد معمولاً به دلیل ظاهر ظاهراً سالمی که با لاغری یا پرهیزشان حفظ کرده‌اند، تا مدت‌ها توسط اطریان و حتی پزشکان جدی گرفته نمی‌شوند، در حالی که از درون دچار سوءتغذیه مفراط و تحلیل ارگان‌ها هستند.

ریشه این عارضه را البته نباید فقط در ذهن فرد جست‌وجو کرد. در دنیای امروز، رسانه‌های اجتماعی و به‌ویژه پلتفرم‌های تصویرمحور، به موتور محرک این اختلال تبدیل شده‌اند. وقتی مخاطب در طول روز ده‌ها تصویر از بشقاب‌های بی‌نقص، اینفلوئنسرهایی که با افتخار از حذف کامل قند و شکر و گلوتن صحبت می‌کنند، و شعارهایی مبنی بر اینکه «تو همانی که می‌خوری» بمباران می‌شود، به مرور دچار این خطای شناختی می‌شود که سلامت یعنی کمال یعنی نقص تغذیه‌ای. این فضاهای رفتارهای پاتولوژیک را زیر نقاب موجه «سلامت و فیتنس»، پنهان و عادی‌سازی می‌کنند.

راهبردهای پیشگیری و درمان مبتنی بر شواهد علمی

خروج از این بن‌بست ذهنی و جسمی، نیازمند یک رویکرد درمانی چندوجهی و به‌صورت له است.

بر اساس راهنماهای بالینی و پژوهش‌های منتشرشده در مراکز معتبر سلامت روانو انجمن‌های اختلالات خوردن، مواجهه با ارتورکسیا نیازمند یک رویکرد چندرشته‌ای (شامل پزشک، متخصص تغذیه‌یایی و روان‌درمانگر) است.

مهم‌ترین راهکارهای پیشگیرانه و درمانی توصیه‌شده عبارتند از: شناخت درمانی (CBT):درمان شناختی-رفتاری رویکرد محوری در تعدیل الگوهای فکری ناکارآمد است. در این روش، به بیمار کمک می‌شود تا درک کند هیچ ماده غذایی ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه اضطراب بی‌امروان انتخاب‌های غذایی است که آسیب‌زا محسوب می‌شود. هدف، شکستن چرخه‌های فکری کمال‌گرایانه است.

درمان پذیرش و تعهد (ACT):این رویکرد بر افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی و ذهن‌آگاهی تمرکز دارد. بیماران یاد می‌گیرند که به جای جسدبنودسوسل‌گونه به قوانین سخت‌گیرانه غذایی، انرژی خود را صرف ارزش‌ها و فعالیت‌های معنادر زندگی کنند.

رژیم درمانی اصلاحی و بازگشت تعادل:متخصصان تغذیه یاییی با بازگرداندن تدریجی گروه‌های غذایی حذف‌شده و آموزش انعطاف در رژیم غذایی، به ترمیم سوءتغذیه جسمانی و بازسازی رابطه سالم فرد با خوراک کمک می‌کنند.