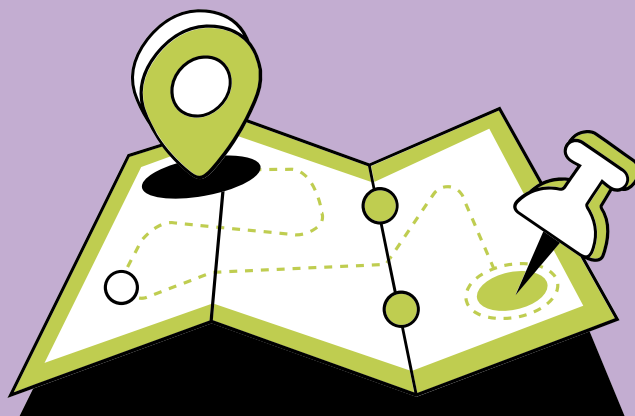




CEĻA KARTE



PALĪDZĪBAS SAŅEMŠANAI ĒŠANAS TRAUCĒJUMU GADĪJUMĀ

Sagatavoja
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

2026



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

Informatīvais materiāls izstrādāts projekta 4.3.6.3/1/23/1/001 "Atbalsta sistēmas izveide bērniem ar smagām saslimšanām un viņu ģimenes locekļiem" ietvaros ar ESF+ līdzfinansējumu.

KAS IR ĒŠANAS TRAUCĒJUMI?

Ēšanas traucējumi ir specifiski, kompleksi, potenciāli dzīvību apdraudoši psihiskās veselības traucējumi, ko raksturo izmainīta domāšana par uzturu un ēšanu, ķermeņa masu, formu un attiecīga uzvedība, kas tālāk ietekmē psihosociālo adaptāciju un somatisko veselību.

ĒŠANAS TRAUCĒJUMU IZPLATĪBA

Ēšanas traucējumi lielākoties sākas agrīni un attīstās pakāpeniski:

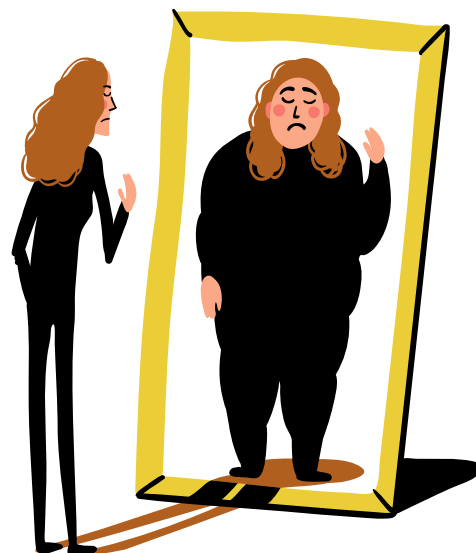
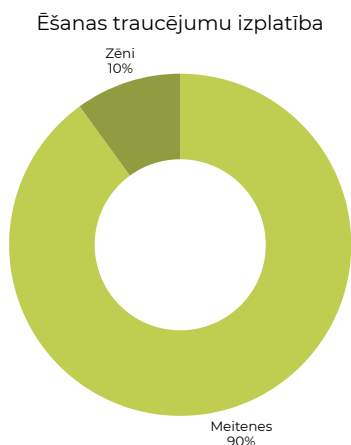
- Anoreksija pārsvarā sākas 13-17 gadu vecumā, bet pēdējo gadu tendence liecina par traucējumu parādīšanos arī 10-12 gadu vecumā;
- Bulīmija un kompulsīvā pārēšanās lielākoties attīstās pusaudžu vecumā;
- Mēdz būt arī atipiski ēšanas traucējumi, kas ietekmē bērna svaru, augšanu un attīstību.

Ar ēšanas traucējumiem var saslimt gan zēni, gan meitenes, taču aptuveni 90% no visiem slīmības gadījumiem ir meitenēm, un tie sākas, izvirzot mērķi samazināt svaru un kļūt tievākām.

Savukārt zēniem raksturīgi, ka ēšanas traucējumi sākas ar vēlmi kļūt atlētiskākiem, sportiskākiem un veselīgākiem. Pēdējos gados gan zēni, gan meitenes bieži izvēlas intensīvu, pārmērīgu sportošanu papildus "veselīgai" diētai.

Saslimstot ar ēšanas traucējumiem, kam raksturīga izmainīta ēšanas uzvedība, bērns pakāpeniski zaudē ne tikai fizisko veselību, bet rodas negatīvas pārmaiņas arī attiecībās ar ģimeni un draugiem un samazinās spēja pilnvērtīgi piedalīties mācību darbā.

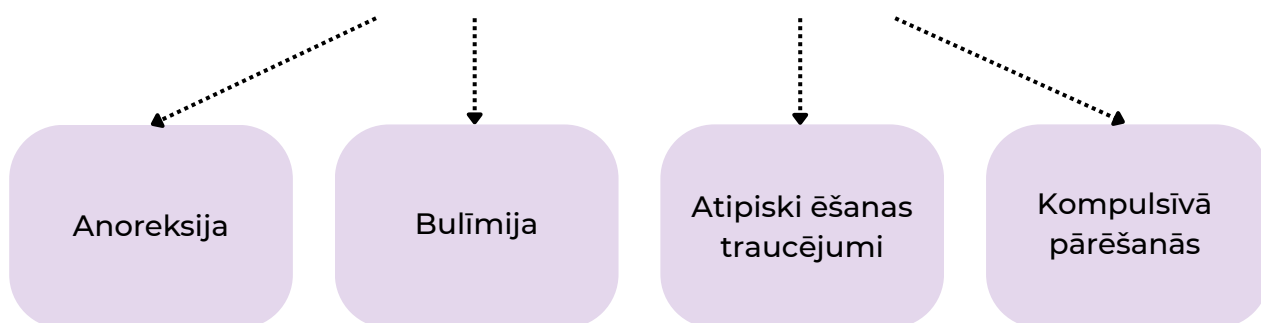
Ja ēšanas traucējumi netiek ārstēti, tie var būtiski pasliktināt dzīves kvalitāti arī pieaugušā vecumā, tāpēc ir svarīgi tos savlaicīgi pamanīt, vērsties pēc palīdzības pie speciālistiem un uzsākt ārstēšanos.



ĒŠANAS TRAUCĒJUMU VEIDI

Ēšanas traucējumus iedala vairākos veidos atkarībā no to galvenajām izpausmēm: ēšanas paradumiem, kompensējošas uzvedības un attieksmes pret ķermeni.

ĒŠANAS TRAUCĒJUMU IEDALĪJUMS



RAKSTURĪGĀKĀS PAZĪMES ĒŠANAS TRAUCĒJUMIEM

Anoreksija:

- Svara zudums;
- Grūti atsākt ēst vai pretojas atsākt ēst;
- Fiziskās veselības strauja pasliktināšanās.

Bulīmija:

- Pārēšanās epizodes;
- Kompensatora uzvedība - vemšanas izraisīšana pēc ēdienreizēm.

Atipiski ēšanas traucējumi:

- Iespējams būtisks svara zudums;
- Traucējumi nav saistīti ar vēlmi izmainīt ķermeņa formu;
- Tie var būt saistīti ar emocionāliem pārdzīvojumiem, piemēram, ar fobijām, stresu, depresiju u.c.

Kompulsīvā pārēšanās:

- Raksturīga jaunieša un pieaugušā vecumā, mēdz piemeklēt tos, kuriem agrāk bijuši citi ēšanas traucējumi;
- Raksturīga liela pārēšanās, bet bez vemšanas izraisīšanas;
- Ļoti liels svars.



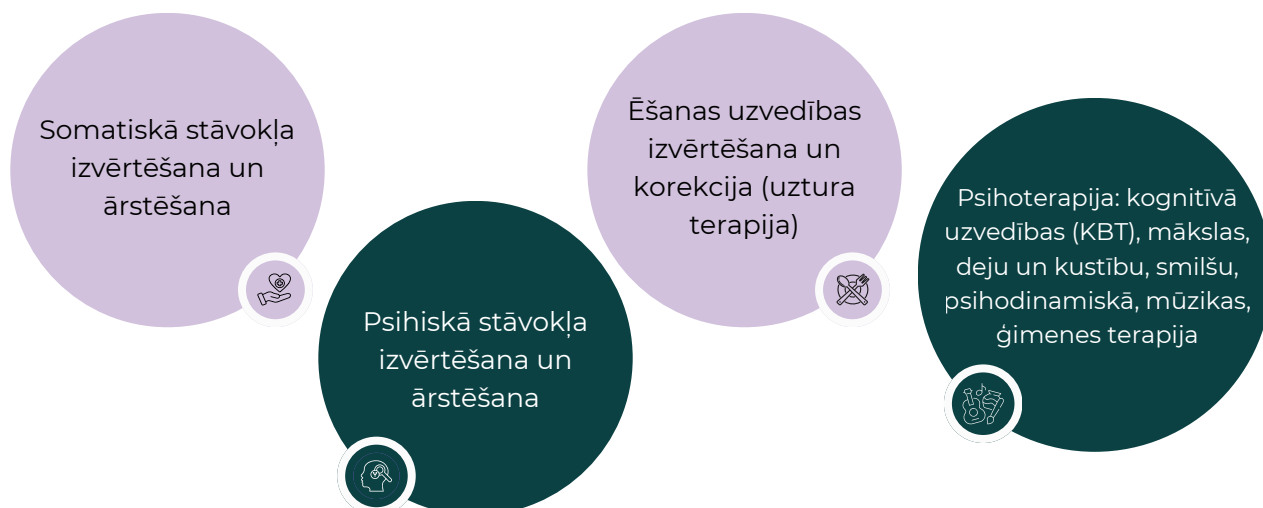
KĀ ATPAZĪT UN ĀRSTĒT ĒŠANAS TRAUCĒJUMUS?

Bērna uzvedība, kas var liecināt par ēšanas traucējumiem:

- Ierobežojoša ēšanas uzvedība - no ēdienkartes izslēdz arvien vairāk produktu, samazinās maltīšu apjoms vai bērns vispār atsakās no ēdienreizēm;
- Pārmērīgas raizes par sava ķermeņa svaru un formu;
- Izvairīšanās no maltītēm (piemēram, skolā neēd pusdienas vai mājās vakariņas);
- Izteikti samazināta vai palielināta šķidruma uzņemšana;
- Sociāla distancēšanās, īpaši no situācijām, kas saistītas ar ēšanu un pasākumiem, kur paredzēts ieturēt maltīti: viesības, ēdienreizes kopā ar ģimeni, kafejnīcas apmeklējums ar draugiem u.c.;
- Emocionāla nestabilitāte, bieži konflikti saistībā ar ēšanu;
- Pārmērīga fiziskā aktivitāte, kas nav vērsta uz sportisku mērķu sasniegšanu, bet uz pārspīlētas vai idealizētas ķermeņa formas iegūšanu;
- Var pievienoties izvadoša uzvedība - vemšanas izraisīšana, caurejas līdzekļu lietošana ar mērķi regulēt uzņemto kaloriju daudzumu;
- Nesamērīgi liels daudzums laika tiek pavadīts sociālajos tīklos, pētot ierakstus un bildes, kas saistītas ar ēšanu, ķermeņa svaru;
- Aplikāciju, viedierīču izmantošana dažādiem aprēķiniem saistībā ar uzņemtajām kalorijām, fiziskajām aktivitātēm.

ĀRSTĒŠANAS PRINCIPI UN METODES

Vienlaikus jā rūpējas gan par fizisko veselību, gan psihoemocionālo stāvokli. Lai ārstētu ēšanas traucējumus, tiek izmantotas dažādas metodes:



Bērnu slimnīcas Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centrā darbojas Ēšanas traucējumu programma, un tiek sniegta specializēta palīdzība.

Ārstēšanā tiek iesaistīti dažādi speciālisti, speciālistu komanda: psihiatrs, pediatrs, psihologs, uztura speciālists/dietologs, personāls, ģimenes ārsts, citi speciālisti un ģimene. Uz ēšanas traucējumu programmu nosūta BKUS psihiatrs, kurš specializējas ēšanas traucējumu ārstēšanā.

KUR VĒRSTIES PĒC PALĪDZĪBAS

Ja ir aizdomas par ēšanas traucējumiem, jāvēršas pie ģimenes ārsta, negaidot stāvokļa pasliktināšanos. Ģimenes ārsts izvērtēs bērna veselības stāvokli un, atbilstoši saslimšanas smaguma pakāpei un veselības riskam, lems par tālāko taktiku:

ZEMS RISKS

Lems par novērošanu dinamikā un sniegs rekomendācijas.

PAAUGSTINĀTS VAI VIDĒJS RISKS

Nosūtīs pie bērnu psihiatra konsultācijai ēšanas traucējumu diagnozes precizēšanai.

AUGSTS RISKS

Nosūtīs uz BKUS vai reģionālo slimnīcu ārstēšanai stacionārā.

Pēc palīdzības jāvēršas nekavējoties, ja bērns:

- Neēd vispār vai ēd ļoti maz (<500 kcal/dienā);
- Nedzer vai dzer ļoti maz (<200 ml/dienā);
- Pēdējo 3 mēnešu laikā zaudējis svaru >2kg/mēnesī;
- Piedzīvo sāpīgas zudumu;
- Runā par pašnāvību, veic paškaitējumu.



Zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam uz 113!

JA NEZINI, KO DARĪT

Neskaidrību gadījumā ir iespēja vērsties Bērnu slimnīcas Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centrā: konsultatīvais tālrunis neskaidrību gadījumā – 25680022 (plkst. 14.00 – 16.00 darba dienās).

Vairāk par ēšanas traucējumiem iespējams uzzināt:

www.anoreksija.lv

www.pusaudzucentrs.lv

www.veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/diagnoze/esanas-traucejumi

