



Anoreksia ravi võib kesta aastaid, kuid ilma ravita haigus ei möödu. Ravi käigus võib esineda tagasilangusi – sümptomid tulevad tagasi ning kaal hakkab langema. Tagasilanguste vältimiseks tuleb järgida raviplaani ning kohtuda regulaarselt psühhiaatriga või söömishäirete õega. Sümptomite taastekkimisest tuleb oma raviarsti kindlasti teavitada.

Haiguse taaastekke **hoiatavad sümptomid:**

- Tahtlik nälgimine koos suure kaalulangusega
- Hirm kaalutõusu ees
- Söömisest keeldumine
- Nälja eitamine
- Kompulsiivne ehk sundkäitumine, mis väljendub pidevas ülemäärases füüsilises tegevuses
- Suurenenud karvakasv kehal ja näol
- Juuste hõrenemine
- Külmakartlikkus
- Puuduv või ebaregulaarne menstruatsioon
- Enda ülekaalulisena nägemine, olles samas alakaaluline

TÜ Kliinikumi Psühhiaatrikliinik, söömishäirete keskus, Raja 31  
Söömishäirete õed 7 318 802

Psühhiaater dr. Anu Järv  
I korrus, A korpus, kabinet A1022  
Telefon 7 318 785

Söömishäirete ambulatoorse õe vastuvõtt:  
I korrus, A korpus, kabinet A 1033  
Telefon 7 318 788

Psühhiaatrikliiniku valvestar/valveõde  
I korrus, B korpus kabinet B 1002  
Telefon 7 318 764

*Koostajad: Psühhiaatrikliiniku ambulatoorse osakonna õed  
Kaili Arjus ja Katri Šinkarev  
2013*

## ANOREKSIA

**Anoreksia** (*anorexia nervosa*) on söömishäire, mille puhul inimene kaotab kaalu rohkem, kui on tervislik, esineb tugev hirm kehakaalu tõusu ees ning oma keha nähakse moonutatud pildina. Häire avaldub alatoitumises ning sellele lisanduvates hormonaalsetes ja ainevahetuslikes muutustes. Haigusest tingituna süüakse madala kaloraažiga toitu ja jälgitakse pidevalt oma välimust, kuni see muutub elus peamiseks tegevuseks. Selle tõttu eemaldatakse õppimisest, tööst, suhetest. Patsiendid, olles ise alakaalus, tunnevad end paksuna. Enesehinnang on haiguslikult seotud ainult kehakaalu ja välimusega.

### Haigustunnused

- **Alakaalulisus.** Kehakaal on väiksem kui vanuse ja pikkuse juures kaaluindeksi normi piires peaks olema. Tervisliku kaaluindeksi (KMI) vahemik täiskasvanutel on 19,5-25.
- **Tugev hirm kaalus juurde võtta**, isegi siis kui ollakse alakaaluline. Kaalu kaotus (või madalal püsimine) saavutatakse tervist kahjustaval viisil- teatud toitude vältimise, oksendamise, kõhulahtisuse esilekutsumise või ülemäärase treeninguga.
- Anoreksiale iseloomulik on **kehataju häire**, mille tõttu haigel on hirm paksuks minemise (paks olemise) ees ning ta seab oma kehakaalule ranged piirid.
- Kaua kestnud häire korral võib esineda **luukadu (osteopeenia)**.
- **Amenorröa** esinemine ehk vähemalt kolme järjestikuse **menstruaaltsükli ärajäämine** naisel, kellel on varasemalt olnud menstruatsioon. Amenorröaks peetakse ka olukorda, kui naisel esineb menstruatsioon ainult hormooni (nt östrogeeni) andmise järel.

Anoreksiaga inimene

- mõtleb enamuse ajast toidule, söömisele ja kaloritele;
- loob erinevaid reegleid seoses toidu ja söömisega;
- jätab vahele ja väldib söömist avalikus kohas;
- peidab sageli oma kõhnust ning eitab probleemi olemasolu.

Anoreksiahaige ravi alustamine on sageli vaevanõude tegevus, sest patsiendil esineb haiguse eitamine ja tugev vastupanu kaalu parandamise suhtes.

### Häirunud söömiskäitumise tunnused

- Range dieet. Süüakse näiteks kindlaid madala kalorsusega toite, välditakse „halbu“ süsivesikuid ning rasvu sisaldavaid sööke jne.
- Arvestatakse ning kirjutatakse täpselt üles söödava toidu kaloraaž. Kaalutakse toitu, loetakse palju toitumislaseid raamatuid jne.
- Teeseldakse söömist või varjatakse mitte söömist tuues sageli põhjusteks: „ma alles söin“, „mu kõht on täis“, „ma söin väga palju“ jne.
- Esinevad ülekaalukad mõtted toidust, räägitakse palju toidust, kogutakse retsepte, tehakse teistele süüa, loetakse palju retseptiraamatuid jne.

- Esinevad söömisrituaalid: keeldutakse teistega koos söömisest, ei sööda avalikes kohtades, tükeldatakse toitu või sorditakse toitu, visatakse toitu ära, sülitatakse toitu suust välja.

### Anoreksia põhjustatud terviseprobleemid

Anoreksiat loetakse ohtlikuks ning keeruliseks haiguseks, millega kaasnevad häired hormonaalse süsteemi töös, häiritud on organismi normaalne areng ning paljud esmased funktsioonid:

- südame-, maksa- ja neeruprobleemid
- luutiheduse langus ning lihasnõrkus
- puhitus ning seedeprobleemid
- küünte kahjustused ning juuste hõrenemine
- pidev külmatunne
- krooniline väsimus
- südamepekslemine, nõrkus, peapööritus, õhupuudus, valu rindkeres

Sageli kaasneb haigusega depressioon, meeleolu alanemine, ärevus, mälu- ning mõtlemiseprobleemid, keskendumisraskused ja unehäireid. Anoreksia on suurima suremusega psüühikahäire. Peamiseks surma põhjuseks anorexia nervosa korral on südame rütmihäired.

### Ravi

Heas tervises seisundis anoreksia patsientide puhul on võimalik ambulatoorne ravi. Raskemas seisundi patsiendile on vajalik etapiline toetav haiglaravi, mille kestvus sõltub patsiendi kehakaalust, sümptomitest ja tervislikust seisundist. Ravi eesmärgiks on suurendada patsiendi motivatsiooni läbi tervislike toitumisharjumuste kehakaalu parandama. Spetsialistide koostatud toitumiskava aitab kehakaalu parandada turvaliselt ning aeglaselt, vähendatakse ka füüsilist koormust. Ravi sisaldab psühhoteraapiat (individuaalne-, grupi- ja pereteraapia), mille käigus õpitakse emotsioonide reguleerimist, probleemide lahendamist, kehtestamist jne.

Ravi jooksul püütakse suurendada motivatsiooni oma kehakaalu parandamiseks, eesmärgiks seatakse liikumine tervislikuma toitumise ja kehakaalu suunas. Haiglaravi alguses pööratakse peatähelepanu vajaliku kehakaalu saavutamisele, patsiendi toitumist korrigeeritakse individuaalselt lähenedes. Kehalist tervises seisundit jälgitakse spetsialistide poolt, vajaliku turvatunde ning usalduse tekitamisel on abiks erinevad erialaspetsialistid. Kontrollitud toitumiskava aitab kehakaalu parandada turvaliselt ning aeglaselt, vähendatakse ka füüsilist koormust. Edaspidi tegeletakse psühhoteraapiaga, mis hõlmab endas emotsioonide reguleerimise õppimist, probleemide lahendamist, kehtestamist jne. Selleks on mõeldud erinevad teraapiad (individuaalne-, grupi- ja pereteraapia).