

**Виды очищения**

---

**Слабительные**

Многие клиенты с нервной булимией используют слабительные в дополнение к искусственно вызываемой рвоте в качестве формы очищения. Реже слабительные могут быть единственным методом очищения. Наиболее часто используемыми слабительными являются те, которые стимулируют кишечник, такие как *Correctol* (“Бисакодил”), и клиенты могут принимать большие количества этих препаратов после эпизодов переедания. Следует отметить, что слабительные средства — крайне неэффективный метод избавления организма от калорий, поскольку большая часть калорий усваивается к тому времени, когда пища достигает нижних отделов кишечника. В лучшем случае слабительные обеспечивают иллюзию “опустошения организма” от лишних калорий. По нашему опыту, самый эффективный метод борьбы с применением слабительных как способа очищения — это резкое прекращение их использования. Клиента следует предупредить об эффектах прекращения приема, которые могут включать временный запор, вздутие и дискомфорт в животе, но они относительно кратковременны и в большинстве случаев проходят менее чем через 10 дней. Назначение слабительных препаратов, увеличивающих объем кишечного содержимого, или диета с высоким содержанием клетчатки могут помочь вернуть кишечник к нормальному функционированию. Некоторые клиенты не могут переносить последствия внезапного прекращения

приема слабительных, обычно потому, что они опасаются увеличения массы тела. В таких случаях слабительные следует отменять постепенно по графику, установленному после консультации с клиентом. Однако клинический опыт показывает, что постепенная отмена более проблематична и менее эффективна, чем резкий отказ от приема подобных препаратов.

## Диуретики

Реже клиенты с нервной булимией злоупотребляют диуретиками, чтобы уменьшить чувство вздутия живота и потому, что они ошибочно полагают, что таким образом смогут лучше поддерживать свою массу и форму тела. Хроническое употребление диуретиков приводит к поражению почек и даже почечной недостаточности, что требует диализа. Клиенты, которые принимали диуретики в больших дозах в течение значительного периода времени, должны пройти медицинское обследование для определения уровня функции почек. Опыт показывает, что резкое прекращение приема мочегонных средств — лучший подход к этому методу очищения. Опять же, клиента следует предупредить, что он может испытывать задержку жидкости в организме, вздутие живота и отек некоторых частей тела.

## Ипекакуана

Иногда клиенты, которым трудно вызвать у себя рвоту, принимают ипекакуану (или рвотный корень) — сироп, вызывающий тошноту и рвоту. Хроническое употребление рвотного корня опасно и может привести к кардиомиопатии (дисфункция сердечной мышцы) и сердечной недостаточности. Из-за этих возможных осложнений клиентам следует рекомендовать немедленно прекратить прием ипекакуаны.

## Физические нагрузки

Некоторые клиенты с нервной булимией используют физические упражнения в качестве основного метода контроля потребления калорий (нервная булимия без очищения). Такие упражнения могут быть очень интенсивными, продолжаться 2 часа и более, и клиент выполняет их, даже если травмирован или плохо себя чувствует. Другими словами, эти физические нагрузки чрезмерны, и клиент чувствует себя обязанным выполнять упражнения в основном для того, чтобы меньше беспокоиться из-за своего телосложения и веса.

Мало свидетельств того, что булимия без очищения отличается от булимии с очищением в каких-либо существенных отношениях или что результаты лечения различаются между двумя группами клиентов. Поскольку большинство больных булимией также соблюдают диету, основной подход к лечению булимии без очищения такой же, как и для лечения нервной булимии с очищением. По мере нормализации режима питания и восприятия своего тела, возможно, придется постепенно сокращать физические нагрузки. Кроме того, может потребоваться увеличение количества потребляемых калорий, чтобы компенсировать калории, потраченные при чрезмерных упражнениях.

## Влияние нервной булимии на здоровье

---

Перед началом лечения клиентам с нервной булимией необходимо пройти медицинское обследование. Несмотря на то что обследование выявляет лишь малое количество типичных для булимиков проблем со здоровьем, некоторые из них могут быть серьезными. Наиболее частыми из этих проблем являются *проблемы с зубами и пародонтом*. Из-за потребляемого сахара и кислоты, которая

накапливается во рту при рвоте, может возникнуть эрозия зубной эмали. В более острых случаях можно увидеть, как металлические пломбы выступают из зуба, потому что эмаль вокруг пломбы разрушена. *Множественный кариес зубов* (одновременное множественное поражение зубов) часто встречается у клиентов с булимией. Также могут возникать инфекции пародонта, иногда с эрозией костей, окружающих зубы. Если клиенты с нервной булимией не посещают стоматолога регулярно, посоветуйте обратиться к нему и сообщить стоматологу, что у них нервная булимия. Им также следует рекомендовать не чистить зубы после эпизода очищения, поскольку это может еще больше повредить эмаль, уже размягченную кислотой во рту. После рвоты им лучше всего использовать щелочную жидкость для полоскания рта. Следующая часто встречающаяся проблема — это *отек слюнных желез*, придающий лицу вид, напоминающий эпидемический паротит. Такой отек носит временный характер и не требует лечения.

Диета при нервной булимии снижает не только потребление калорий, но и потребление необходимых минералов, таких как кальций, калий и магний, и витаминов, хотя явный дефицит витаминов редко наблюдается при нервной булимии или психогенном переедании. Обнаружено, что около 5% клиентов с нервной булимией имеют низкий уровень ионов калия в крови (*гипокалиемия*) из-за очищения. Гипокалиемия может проявляться выраженным чувством слабости, затруднением концентрации внимания и обмороком. Низкий уровень калия связан с изменениями электрокардиограммы. При недостаточной массе тела, которая может наблюдаться у клиентов с анорексией или булимией, дефицит калия может привести к сердечной аритмии. Гипокалиемию можно исправить, выписав добавку калия.

Также люди, страдающие булимией, могут сокращать потребление жидкости, что вызывает обезвоживание.

Кроме того, поскольку булимики склонны избегать продуктов, которые, по их мнению, способствуют увеличению веса, потребление белков и жиров также может быть ниже нормы. Некоторые из этих недостатков корректируются количеством и типом пищи, употребляемой во время переиздания. Следовательно, картина неоднозначна и зависит от относительной строгости ограничений в пище и эпизодов переиздания клиента. Тем не менее нельзя исключить возможность возникновения проблем со здоровьем, особенно у людей с недостаточным весом. Артериальное давление и частота сердечных сокращений могут быть пониженными, что вызывает чувство слабости, головокружение, а иногда и обморок. Эти явления могут усугубляться обезвоживанием, вызванным ограничениями в пище, а также методами очищения, такими как искусственно вызываемая рвота, использование слабительных и мочегонных средств, чрезмерные физические нагрузки. Недостаток кальция и белка может привести к снижению плотности костей (*остеопении*) и в конечном итоге — к *остеопорозу*. Остеопения или остеопороз и чрезмерные физические упражнения значительно увеличивают риск стрессовых переломов. Иногда может возникать *анемия* как осложнение диеты.

Из-за ограничения потребления калорий и жидкости мышление может стать затруднительным и дезорганизованным. Проще говоря, человеку не хватает энергии для нормального функционирования мозга. Это может повлиять на трудоспособность и межличностные отношения, а также помешать психотерапии. Кроме того, многие страдающие булимией люди постоянно думают о диетах и переиздании. Такие мысли отвлекают и препятствуют нормальной работе и другим занятиям.

К редким осложнениям относятся срыгивание крови из-за мелких разрывов пищевода, вызванных очищением. Сообщалось о случаях острого расширения желудка и

разрыва желудка (реже) после интенсивных эпизодов переедания. Иногда это состояние имеет летальный исход. Во время переедания больные также могут проглотить посторонние предметы. Например, один из наших клиентов проглотил ложку, что потребовало хирургического вмешательства.

## **Влияние психогенного переедания на здоровье**

---

Клиенты с психогенным перееданием, как правило, постоянно набирают вес, и многие из них страдают ожирением. Было доказано, что по мере распространения ожирения среди населения процент клиентов с диагнозом “психогенное переедание” также растет. В большинстве клинических выборок от четверти до одной трети людей с избыточной массой тела соответствуют критериям психогенного переедания. Следовательно, осложнения данного расстройства практически равны осложнениям избыточного веса и ожирения. В настоящее время считается, что компульсивное переедание и ожирение — это отдельные, но частично совпадающие расстройства с разными факторами риска, хотя часто они передаются по наследству. Совершенно очевидно, что переедание ведет к избыточному весу и ожирению или усугубляет их. Хотя прекращение переедания не приводит к потере веса в краткосрочной перспективе, исследования показали, что в долгосрочной перспективе те, кто прекращают переедать, будут весить на 5–7 кг меньше, чем те, кто не прекращают. Хотя это может показаться каплей в море, последствия для здоровья могут быть значительными даже от похудения на 5 кг. Часто люди, склонные переедать, прибегают к различным диетам, но диета для похудения лишь усугубляет переедание. В конечном итоге диета приведет к увеличению веса, а не к его потере. Поэтому

лучше сначала преодолеть переедание, а затем постепенно развивать привычки здорового питания и физических упражнений. Это, конечно, очень сложно сделать в нашем современном мире. В Соединенных Штатах пищевая промышленность производит около 3900 калорий на каждого жителя страны. Это почти вдвое превышает потребность в калориях для среднестатистического человека. Кроме того, становится все труднее выполнять достаточное количество физических нагрузок. Это одна из причин, по которой людям с избыточным весом так сложно поху- деть и поддерживать здоровый образ жизни. Некоторые медицинские проблемы, связанные с избыточным весом и ожирением, перечислены здесь, и многие люди с перееданием, избыточным весом или ожирением имеют более одного из этих нарушений. Если клиент с психогенным перееданием не получает регулярной медицинской помощи, его следует направить на медицинское обследование. Риски для здоровья таковы.

- Высокий уровень холестерина или триглицеридов.
- Повышенное артериальное давление.
- Сахарный диабет 2 типа.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы и ишемическая болезнь сердца.
- Инсульт.
- Заболевания желчного пузыря.
- Остеоартроз.
- Апноэ во сне (прекращение дыхания во время сна более чем на 10 секунд, за которым следует храп).
- Некоторые виды рака (рак эндометрия или матки, груди и толстой кишки).

## Нарушения массы тела при нервной булимии

---

Клиенты с нервной булимией значительно различаются по весу: от близких к анорексикам с индексом массы тела (ИМТ) ниже 17,5 до клиентов с ожирением, ИМТ которых составляет 27 и выше. Последняя группа составляет около 10% клинической выборки больных булимией. (В американской системе ИМТ рассчитывается путем деления веса в фунтах на рост в дюймах в квадрате и умножения на 703. В метрической системе ИМТ рассчитывается как вес в килограммах, разделенный на рост в метрах в квадрате.) Поскольку озабоченность весом и формой тела является основным признаком нервной булимии, клиенты, находящиеся в разных точках этого диапазона, будут по-разному воспринимать влияние лечения на их состояние.

### Клиент с недостаточной массой тела

Помимо отмеченных ранее проблем со здоровьем и питанием, клиент с недостаточной массой тела часто демонстрирует заметное сопротивление в отношении риска потенциального набора веса после отказа от диетических ограничений, очищения и чрезмерных упражнений. Такие клиенты могут бояться изменения своих пищевых привычек на первом этапе лечения и демонстрируют меньшее улучшение, чем обычно, во время первого этапа лечения. Хотя психотерапевт может попытаться успокоить клиента относительно веса (т.е. клиент, как правило, не набирает вес после когнитивно-поведенческой терапии), врач также должен указать, что увеличение массы тела клиента с недостаточным весом может произойти, когда клиент начнет возвращаться к нормальной массе тела (с биологической точки зрения), также клиенту следует изучить все за и против прибавки в весе.



## Клиент с избыточной массой тела

Несмотря на то что клиент с избыточной массой тела и нервной булимией может не так сильно беспокоиться о небольшом увеличении веса, как клиент с явным дефицитом массы тела, он может также иметь нереалистичные представления о потере веса и, следовательно, рискует вернуться к диете с последующим рецидивом переедания и очищения. Можно утверждать, что цикл диеты, переедания и очищения не помогает поддерживать вес и сопровождается множеством таких негативных чувств, как озабоченность пищей, беспокойство и чувство вины. Разумная альтернатива — регулярно есть, не соблюдать диету и придерживаться разумной программы упражнений. Наш клинический опыт показывает, что клиенты с избыточной массой тела, как правило, теряют в весе, если они придерживаются принципов когнитивно-поведенческой терапии, а когнитивная реструктуризация поможет им легче принять свой вес и форму тела.

## Клиент с психогенным перееданием

Клиент с психогенным перееданием во многом похож на клиента, страдающего нервной булимией и избыточным весом. Поскольку большинство из них обращаются в клинику в поисках лечения для того, чтобы похудеть, они зачастую старше клиентов с нервной булимией. Следовательно, важно проверять клиентов, обращающихся за лечением от избыточной массы тела, и предлагать лечение их проблемы переедания, которая, как показывают данные исследований, должна быть решена, прежде чем у них появится шанс сохранить снижение массы тела. Есть два важных различия в лечении этих клиентов. Во-первых, клинический опыт показывает, что такие клиенты будут набирать вес во время когнитивно-поведенческой терапии. Чтобы предотвратить это, предлагается добавить некоторые элементы программы

контроля веса в первую фазу КПП. Они должны включать еженедельное взвешивание (как у клиентов с нервной булимией) для отслеживания увеличения веса; введение программы легких упражнений и соблюдение этой программы; и постепенное сокращение жиров в рационе питания. Эти элементы предотвращают значительное увеличение массы тела при КПП.

Клиенты, которые перестают переедать после завершения КПП, должны продолжать придерживаться программы похудения, которая включает элементы КПП. Цель состоит в том, чтобы вести разумный образ жизни без ограничений в питании. Такая программа может привести к потере веса в среднем на 6-7 кг. Однако следует подчеркнуть, что, во-первых, такую потерю веса можно поддерживать, а во-вторых, клиенты, которые не воздерживаются от переедания, будут продолжать набирать вес — исследования показали, что разница между двумя группами при последующем наблюдении (1 год) может достигать 13-14 кг. Для тех клиентов, которые не перестают переедать, существуют альтернативные подходы, которые рассматриваются в главе 6 практического пособия.