

## عنوان مقاله:

نقش ورزش در اختلال روانی بی اشتها و پر اشتها عصبی در زنان

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی آسیب های اجتماعی و روانی با تاکید بر علوم رفتاری (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسنده:

رقیه افروزنده - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

## خلاصه مقاله:

بی اشتها عصبی ( آنورکسیا ) و پراشتهای عصبی (بولیمیا) دو نوع مهم از اختلالات خوردن می باشند که میزان مرگ و میر بالایی را در بین بیماری های ذهنی و روانی دارند. تشخیص به موقع با آگاهی از علائم این بیماری ها و مداخلات بعدی برای جلوگیری از پیشرفت بیماری از اهمیت زیادی برخوردار است. برنامه های درمانی در ابتدا بر روی حیطه روانشناسی متمرکز می شوند. با توجه به شدت بیماری، سن بیمار و تاثیر آن بر روی سلامت وی، درمان به صورت سرپائی و یا بستری شدن در بیمارستان صورت می پذیرد. شیوع اختلالات خوردن در ورزشکاران بیشتر از غیر ورزشکاران و در بین ورزشکاران نیز در بین زنان ورزشکار بیشتر از مردان ورزشکار می باشد. سه گانه زنان ورزشکار نشان می دهد که ورزشکاران زن مبتلا به اختلالات تغذیه ای انرژی دریافتی خود را بیش از حد کم می کنند که در نهایت این کاهش بیش از حد انرژی دریافتی، آنها را در معرض ابتلا به آمنوره قرار می دهد. از آنجا که توده چربی بدن عملکرد ورزشی را کاهش می دهد برخی ورزشکاران بر این باورند که هر چه انرژی دریافتی خود را کاهش دهند موفقیت بیشتری در عملکرد ورزشی به دست خواهند آورد. کاهش بیش از حد چربی بدن در زنان باعث کاهش ترشح هورمون های جنسی از جمله استروژن می شود. کاهش ترشح استروژن در زنان مبتلا به آمنوره آنها را در معرض خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان قرار می دهد.

## کلمات کلیدی:

ورزش، اختلال روانی، بی اشتها عصبی، پراشتهای عصبی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1754273>

