



המרפאה להפרעות אכילה

המרכז הרפואי זיו, צפת



המרכז הרפואי זיו
מסנף לפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר-אילן בצפת

עלון מידע

איך פונים אלינו

למידע נוסף ולקביעת תור במזכירות המרפאה:

טלפונים: 04-6828073 // 04-6828056.

המרכז הרפואי זיו, אגף ב' (בית החולים הישן),
רחוב הנרייטה סאלד, צפת (ליד הפקולטה לרפואה).

ד"ר אלבינה אפטובסקי, מנהלת המרפאה,
בכתובת מייל: albina.a@ziv.health.gov.il

אתר המרכז הרפואי זיו: www.ziv.org.il

חפשו אותנו גם בפייסבוק. 

תוכניות טיפול אינדיווידואליות

מאחר שהפרעת האכילה של כל מטופל היא ייחודית, תכנית הטיפול היא אישית ומותאמת לו. תכנית זו מבוססת על הערכה מקיפה, המתעדכנת בשינויים המתרחשים בזמן הטיפול. המודל הטיפולי מעודד השתתפות פעילה של המטופלים.

הגישה הטיפולית היא אינטגרטיבית ומשלבת תכניקות טיפול מוכחות מדעית, מקדמות בריאות ומבוססות על משאבים אישיים קיימים.

- טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) עוזר בהבנת ושינוי התנהגות הקשורה לאכילה, ובלמוד דרכי התמודדות עם קושי בוויסות רגשי.
- טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) מובנה וקצר מועד, המתמקד בחקר חשיבה ובשינוי התנהגות המשמרת את הפרעת האכילה
- טיפול פסיכודינמי העוסק בקונפליקטים פנימיים של האדם, כדי להעלות את המודעות אליהם ולמצוא דרכי התמודדות עימם
- טכניקות נוספות הן קשיבות (Mindfulness), קבלה (Acceptance) ואכילה מתוך מודעת (Mindful eating)

הערכה לקראת ניתוחים בריאטריים

אבחון והערכת הצורך בניתוח בריאטרי, או ליווי תזונתי, פסיכולוגי ופסיכיאטרי לאחר הניתוח.

המרפאה להפרעות אכילה במרכז הרפואי זיו

המרפאה להפרעות אכילה פועלת במרכז הרפואי זיו יותר מעשר שנים. בשנים האחרונות נוספו טיפולים חדשניים וגישות עדכניות לטיפול ואבחון טווח רחב של הפרעות אכילה. המרפאה מעניקה טיפול אמבולטורי בהפרעות אכילה לאוכלוסיית צפון הארץ מגיל 18 ומעלה, ואפשר לפנות אלינו באופן עצמאי או בהפניית רופא משפחה או כל איש מקצוע אחר.

האבחון והטיפול במרפאה כלולים בסל הבריאות ואין צורך בהתחייבות מקופת חולים. לאחר הפנייה למרפאה יצור הצוות קשר עם הפונה, ויזמינו לבדיקה ולמפגש היכרות ואבחון. בסיומו, תותאם לו תכנית טיפול אישית.

במרפאה ניתן לקבל ייעוץ גם בתחומים כמו אנדוקרינולוגיה, גסטרואנטרולוגיה ורפואה פנימית. לקבלת ייעוץ כזה דרושה התחייבות מקופת החולים.

טיפול רב-תחומי

מחקרים הראו שהטיפול בהפרעות אכילה על ידי צוות רב-מקצועי הוא יעיל ומועדף. צוות המרפאה כולל פסיכיאטר, אחות מוסמכת, צוות מטפלים ודיאטנית.



- התמקדות בהכנה ותכנון של ארוחות לאחרים, אך לא לעצמי
- בדיקות גוף חוזרות (שקילה עצמית, צביטות, התבוננות מוגזמת במראה)
- התבודדות, דכדוך או עצבנות
- שינויים בסגנון הלבוש ולבישת בגדים רחבים
- אכילה בסתר, הסתרת אוכל, הכחשה מתמדת של רעב
- גילוי עניין באתרים, ספרים וכתבי עת לדיאטות וירידה במשקל, ובתמונות של אנשים רזים
- אכילה איטית או מהירה מאוד
- חיתוך האוכל לחתיכות קטנות, ארגונו מחדש על הצלחת
- עיסוק מוגבר בצורת הגוף, ובמשקל ובמראה
- פחד עז מעלייה במשקל
- הרגשה ש"אני שמן/ה" למרות תת המשקל
- הערכה עצמית נמוכה (למשל תחושת חוסר ערך, בושה, אשמה או שנאה עצמית)
- תחושת חוסר שליטה וחוסר יכולת לשלוט בהתנהגויות סביב אוכל

סימנים אלה עשויים להיות קשים לזיהוי, מפני שאדם הסובל מהפרעת אכילה חש לעתים קרובות אשמה ובושה, ולכן שומר בסוד את העובר עליו. מומלץ מאד לעודד את האדם לפנות לאבחון מקצועי, שניתן לבצעו במרפאה להפרעות אכילה של המרכז הרפואי זיו.

הקדמה

היום, בזכות מחקרים מתקדמים, אנחנו יודעים יותר על הפרעות אכילה. מדובר בתופעה נפוצה אצל נשים צעירות, העלולה להפוך לכרונית ולסכן חיים. שכיחותה של האנורקסיה בקרב צעירות היא 0.3%, ושל הבולימיה 1%.

סיבוכים רפואיים אופייניים לשלבים החריפים ולמצבים חוזרים של הפרעות אלה. ההפרעות מאופיינות בקשר מורכב בין סימפטומים פסיכולוגיים וגופניים, ולכן טיפול יעיל חייב להתמקד בשני התחומים. החדשות הטובות הן שטיפול מוצלח מפחית באופן דרמטי סיבוכים רפואיים ותמותה, ושהחלמה מהפרעת אכילה היא היום לא רק אפשרית, אלא גם תוצאה סבירה ביותר של הטיפול.

הגורמים להיווצרות הפרעת אכילה ולהישנותה

הבנת הגורמים להפרעות אכילה התקדמה מאד בעשורים האחרונים, והיום רוב המודלים מניחים שיש לה סיבות רבות ושונות מתחומים תרבותיים, אישיים ומשפחתיים.

סימנים העשויים להצביע על התפתחותה או על קיומה של הפרעת אכילה

אם אתה או מישהו קרוב אליך חווה כמה מהתופעות הבאות, חשוב לבקש עזרה מיידית, משום שהתערבות מוקדמת חיונית לתהליך הטיפול וההחלמה:

- ירידה פתאומית או מהירה במשקל
- שינויים בהעדפה של מזון (למשל סירוב לאכול מזונות מסוימים בטענה שאינם טעימים, למרות שנאכלו בעבר בהנאה)
- פעילות גופנית מוגזמת (למשל פעילות למרות פציעה או מזג אוויר גרוע, וגילויי מצוקה אם אין אפשרות להתאמן)
- דיאטה קבועה או חוזרת (דילוג על ארוחות, צום, החלפת ארוחות בנוזלים)
- הקאות או שימוש במשלשלים
- הימנעות מאכילה בחברת בני משפחה או חברים