

Jennifer L.  
Gaudiani



# (ne) SERGU

Valgymo sutrikimų sukeltų  
medicininį komplikacijų  
vadovas



(ne)Sergu yra kaip šviesos švyturys visiems, įstrigusiems tamsiame ir baidiame valgymo sutrikimų pasaulyje, – tiek kenčiantiems nuo šių sutrikimų, tiek jų artimiesiems, tiek padėti norintiems profesionalams. Pasikliaudama daugybės metų patirtimi gydant įvairiausių valgymo sutrikimus patiriančius žmones, gyd. Gaudiani ne tik suteikia informacijos, bet ir įkvepia viltis, nutiesdama kelią pasveikimo link. Galiausiai ši knyga išgelbės gyvybes.

Margo Maine, filos. m. dr., VSAN, SVSS,  
valgymo sutrikimų specialistė ir knygų autorė

Knyga (ne)Sergu yra su niekuo nepalyginamas indėlis į literatūrą, kurioje trūksta įtraukiančio, socialiai teisingo požiūrio į žmonių, turinčių valgymo sutrikimų, gydymą. Nepriekaištingai ir paprastai parašyta, pagrįsta tyrimais, pagražinta metaforomis ir parabolėmis, ši knyga atsižvelgia į pacientų skirtingumą ir jų išgyvenimų įvairovę, atkreipia dėmesį į komplikacijų, susijusių su valgymo sutrikimais, sudėtingumą. Aistringas ir tikras gyd. G. gebėjimas dalytis plačiomis ir giliomis medicininėmis įžvalgomis suteiks naudos tiek šią knygą skaitantiems pacientams, tiek profesionalams.

Beth Hartman McGilley, filos. m. dr., VSAN, SVSS,  
privačiai dirbanti licencijuota psichologė

Gyd. Gaudiani knyga labai vertinga. Autorė ne tik suteikia informacijos šeimoms ir gydytojams, motyvuoja turinčiuosius knygoje aptariamų sutrikimų, bet ir skleidžia meilę bei užuojautą – mes visi, kas ją pažįstame, labai tai vertiname. Ji sujungė savo išskirtines galias žinias ir patirtį su didele širdimi ir gebėjimu jautriai bendrauti. Esu dėkinga už šį neįkainojamą informacijos šaltinį. Tai bus privaloma knyga visiems gydytojams, gydantiems valgymo sutrikimus, ir dovana kiekvienam, turinčiam tokių problemų, bei jų šeimoms, nes ji padės suprasti ir priimti sveikimo procesą.

Sonda Kronberg, gamtos m. magistrė, registruota dietologė,  
sertifikuota mitybos specialistė,  
valgymo sutrikimų gydymo kolaboracijos direktorė  
Nacionalinės valgymo sutrikimų asociacijos (NVSA) įkūrėja ir pranešėja

Gyd. Gaudiani parašė knygą, kurios daugelis iš mūsų labai laukėme: žavinčią, aiškią ir stebėtinai lengvai skaitomą. Gydytojos santykiuose su pacientais

didžiausia svarba teikiama meilei ir pagarbai. Valgymo sutrikimai yra rimti ir dažnai mirtini negalavimai, kurie remiasi mūsų kultūriniais mitais, esą apie žmogaus sveikatą galima spręsti pagal jo kūno apimtis. Ši knyga – tai žemėlapis, padėsiantis pastebėti tai, kas svarbu, nekreipti dėmesio į tai, kas blaško, ir išsaugoti pasitikėjimą.

Deb Burgard, fil. m. dr., VSAN,  
*Health at Every Size*® bendrąjūrėja

Nepakartojamas informacijos šaltinis apie įvairias medicinines problemas, su kuriomis susiduria žmonės, turintys valgymo sutrikimų. Būtų sunku pervertinti, kaip smarkiai ši knyga prisideda prie valgymo sutrikimų gydymo. Ji išsami, parašyta tiek pacientams, tiek jų šeimos nariams, tiek įvairių specialybių profesionalams lengvai suprantamu stiliumi. Gyd. Gaudiani pabrėžia, kad visi individai, patiriantys medicininių komplikacijų, kilusių dėl valgymo sutrikimų, yra gana sergantys ir turėtų gauti gydymą bei yra verti pasveikti.

Anita Johnson, fil. m. dr.,  
knygos *Eating in the Light of the Moon* autorė

(ne)Sergu yra gražiai parašytas medicininis gidas apie gyvenimą su tais, kas turi valgymo sutrikimų, bei rūpinimąsi jais. Gyd. Gaudiani dalijasi savo išsamiomis ir praktinėmis žiniomis. Parabolės, moksliniai tyrimai ir pasakojimai apie pacientus pasitelkiami kaip įrankiai, padėsiantys tiems, kam sunku suprasti savo išgyvenimų naudą. Jos balsas gimsta iš meilės, pagarbos ir atsidavimo ir kuria pagrindą rūpybai, palaikančiai emocinį augimą ir gerovę. Ši knyga bus puikus šaltinis praktikuojantiems gydytojams, pacientams ir jų šeimoms.

Kimberli McCallum, med. dr., SVSS, Amerikos psichiatrų asociacijos narė (FAPA),  
McCallum gydymo centro įkūrėja ir vyriausioji gydytoja  
Vašingtono universiteto Medicinos mokyklos asoc.  
klinikinės psichiatrijos profesorė

Tikslus medicininis gidas, kaip gydyti valgymo sutrikimus, kuriame meistriškai įpintos sociopolitinės priežastys, knyga, tiek užjaučianti, kiek ir įtraukianti. Knygą (ne)Sergu būtina perskaityti praktikuojantiems gydytojams ir sergančiųjų šeimoms. Ši knyga pakeis valgymo sutrikimų gydymo žaidimo taisykles.

Linda Bacon, fil. m. dr., *Body Respect* ir *Health at Every Size* knygų autorė

Žinios yra GALIA. Kas galėjo būti kitaip, jei būčiau turėjusi žinių, kai mano dukra grūmėsi su anoreksija? Niekada to nesužinočiau, tačiau kita mama,

desperatiškai ieškanti žinių ir norinti padėti savo mylimam vaikui, dabar jau turi šį šaltinį, parašytą gyd. Jenniferės Gaudiani. *(ne)Sergu* visus tuos, kuriuos paveikė valgymo sutrikimai, apginkluoja žiniomis, kurių jiems reikia, kad visiškai pasveiktų. Dėl to ši knyga ir buvo parašyta.

Kitty Westin,  
aktyvistė

*(ne)Sergu* yra nuostabus informacijos šaltinis, kurį būtina perskaityti visiems, turintiems įtakos fiziniam ir emociniam jaunų vyrų ir moterų vystymuisi. Unikalus gyd. Gaudiani, kaip vidaus ligų gydytojos ir valgymo sutrikimų specialistės, požiūris leidžia jai suteikti nepakeičiamos informacijos, kaip apsisaugoti, atpažinti, suprasti ir gydyti visą valgymo sutrikimų seką. Šioje knygoje apstu žinių ir ji yra geriausias lengvai pasiekiamas valgymo sutrikimų gidas.

Caroline Silby, filoz. m. dr.,

JAV dailiojo čiuožimo sporto psichologijos konsultantė ir knygos *Games Girls Play: Understanding and Guiding Young Female Athletes* autorė

Knygoje *(ne)Sergu* Jenniferės Gaudiani balsas veda, pataria, išmintingai ir patikimai lydi. Autorė stengiasi nugalėti sudėtingą, per dažnai mirtimi pasibaigiančią ligą ir, remdamasi holistiniu požiūriu, pasitelkusi metaforinę kalbą ir mokslinius tyrimus, sukuria vertingą knygą, padedančią atspėti valgymo sutrikimų gydymo paslaptį. Stengdamasi suprasti ir išlaikyti pagarbą, ji geba pasiekti autentišką individą, besislepiantį po simptomais.

Tai ne šiaip knyga, tai – šedevras.

Adrienne Ressler, licencijuota social. darbuotoja, SVSS, iaedp narė,  
profesinio tobulėjimo viceprezidentė, *Renfrew* centro  
fondo kūno įvaizdžio specialistė

Visą savo karjerą laukiau, kol bus parašyta tokia knyga. Gyd. Gaudiani parašė labai informatyvią, lengvai suprantamą knygą. Joje pateikiami puikūs, konkretūs pavyzdžiai atskleidžia svarbius medicininius iššūkius, su kuriais susiduria žmonės, turintys valgymo sutrikimų. Šią knygą būtina perskaityti visiems, gydantiems žmones, kuriuos kamuoja valgymo sutrikimai.

Beth Mayer, licencijuota nepriklausoma klinikinė social. darbuotoja,  
buvusi Daugiafunkcinės valgymo sutrikimų asociacijos (DVSA) direktorė

Gyd. Gaudiani šioje reikalingoje knygoje meistriškai supina savo žinias, patirtį, įgūdžius ir rūpestį. Ji yra viena iš tų puikių gydytojų, kurie gali suprantamai pristatyti mediciniškai tikslią informaciją, suteikti žinių apie kūną ir

valgymo sutrikimus etiškai ir su užuojauta. Ši knyga parašyta apimant įvairaus svorio žmones. Tikrai dažnai ja remsiuosi.

Carmen Cool, med. asist., licencijuota asmeninė patarėja,  
psichoterapeutė ir pedagogė

*(ne)Sergu* yra dovana valgymo sutrikimų sričiai, užpildanti reikšmingą literatūros lauką. Gyd. Gaudiani tiksliai, lengvai, suprantamai ir pagarbiai kalba apie stigmatas, su kuriomis dažnai susiduria žmonės, turintys valgymo sutrikimų, ir pateikia visapusišką medicininę ir (arba) mitybinę valgymo sutrikimo diagnozių apžvalgą. Tie, kas kovoja su valgymo sutrikimais, jų šeimos nariai ir visi, kas juos palaiko, taip pat šiais nuostabiais žmonėmis besirūpinantys profesionalai privalo perskaityti šią knygą.

Leah L. Graves, registruota, licencijuota mitybos specialistė, CEDRD, VSAN mitybos ir kulinarijos tarnybos viceprezidentė, *Veritas* bendradarbė

Šiai sričiai labai reikėjo knygos, skirtos visiems ir įtraukiančios visus, turinčius valgymo sutrikimų. Gyd. Gaudiani knyga, kaip ir pati autorė, yra uždeganti, maloni, intelektualiai ir skleidžia viltį tiems, kurie tikisi suprasti šios ligos poveikį kūnui. Aš vienareikšmiškai rekomenduoju šią knygą tiek profesionalams, tiek sergančiųjų šeimoms.

Scott Moseman, med. dr., SVSS  
*Laureate* valgymo sutrikimų programos medicinos vadovas

Gera paciento, turinčio valgymo sutrikimų, priežiūra yra tikras menas. Savo knygoje *(ne)Sergu* gyd. Gaudiani lengvai ir suprantamai paaiškina, literatūriškai nupasakoja atskirus atvejus ir savo pačios klinikinės patirtis, kas yra lobis literatūros apie valgymo sutrikimus pasaulyje. Šią knygą labai rekomenduoju kiekvienam valgymo sutrikimų specialistui arba bet kokiam profesionalui, kuris rūpinasi pacientais, turinčiais valgymo sutrikimų. Man ji labai patiko! Entuziastingai ploju atsistojusi šiam mūsų srities literatūros papildymui!

Eva Maria Trujillo Chi Vacuán, med. dr., VSAN, SVSS, iaedp narė,  
valgymo sutrikimų akademijos buvusi prezidentė,  
*Comenzar de Nuevo* įkūrėja ir medicinos direktorė,  
Tecnológico de Monterrey Medicinos mokyklos klinikinė profesorė

Šiomet bus 50 metų, kai gydau pacientus, turinčius valgymo sutrikimų, tiek kaip akademikas, tiek kaip praktikuojantis gydytojas. Knygą perskaičiau labai susidomėjęs, žavėdamasis pasakojimu apie mediciną ir naujausius mokslinius tyrimus, dėl kurių šioje knygoje pateikiami patarimai tampa me-

diciniškai patikimi. Yra toks senas posakis: „Tas, kuris atpažįsta sifilį, išmano mediciną.“ Dabar jis gali būti pakeistas taip: „Tas, kuris atpažįsta *anorexia nervosa*, išmano mediciną.“ Šią knygą privalo perskaityti tiek pacientai, tiek jų šeimų nariai... Ir būtų labai gerai, jei jie nupirktų šią knygą savo šeimos gydytojui.

Tomas Jose Silber, med. dr.,  
Džordžo Vašingtono universiteto pediatrijos profesorius,  
Donaldo Delaney valgymo sutrikimų programos  
paauglių gydymo skyriaus medicinos direktorius

Jeigu aš arba man labai rūpintis žmogus kentėtų nuo valgymo sutrikimų, norėčiau gydytis pas tokią gydytoją, kuri taip gerai išmanytų, sąžiningai dirbtų, rūpintųsi, bendradarbiautų, palaikytų savo pacientus ir mokytųsi, nuolankiai atsiverdama naujiems tyrimams, pacientams ir sau. Jeigu nesate tikri, kad tokia gydytoja egzistuoja, ir, dar svarbiau, jei esate žmogus, turintis valgymo sutrikimų, tokio žmogaus šeimos narys arba gydytojas, norintis mokytis iš profesionalo, kuris tokio lygio patirtį, charakterį ir kuklumą susieja su gydymo procesu, tuomet (*ne*)*Sergu* yra neįkainojama knyga. Gyd. G. ne tik suteikia smulkią ir visapusišką informaciją apie tai, kokį pavojų žmogaus organizmui, taip pat ir smegenims, kelia valgymo sutrikimai. Ji taip pat tiek sutrikimus, tiek sveikimo procesą mikliai pozicionuoja susikertančiuose psichologinių, visuomeninių, kultūrinių ir dvasinių (arba bevasių) dimensijų kontekstuose.

Michael P. Levine, filos. m. dr., VŠAN  
Kenyon koledžo garbės psichologijos profesorius

Gyd. G., dalydamasi savo nepaprastomis žiniomis ir instrukcijomis, atskleidžia pacientų, turinčių valgymo sutrikimų, patirtis, fizinius sunkumus ir komplikacijas ir pateikia vertingų patarimų pacientams bei jų šeimoms ir gydytojams. (*ne*)*Sergu* išsiskiria kaip esminis skaitinys. Bravo šiai išmintingai ir laiku pasirodžusiai knygai!

Kathryn Cortese, licencijuota klinikinė social. darbuotoja (LCSW),  
sertifikuotų socialinių darbuotojų asociacijos narė,  
SVSS *Gürze/Salucore* vyriausioji redaktorė

Įsigykite šią knygą. Ji pavers jus ekspertu. Gyd. Gaudiani yra puiki gydytoja, turinti gyduolės savybių. Ši knyga vedžios po visą valgymo sutrikimų spektrą įvairiose bendruomenėse su skirtingomis diagnozėmis ir padės suprasti jų patirtį, medicininės komplikacijas ir jų gydymą. Išvengdama paskalų, kaprizų ir socialinių tendencijų, supančių šias ligas, autorė sukūrė lengvai skaito-

mos ir įsisavinamos informacijos šaltinį. Pacientai, šeimos ir gydytojai gaus be galo daug naudos iš šios knygos.

Mark Warren, med. dr.,  
VSAN *Emily* programos vyriausiasis medicinos darbuotojas

Gyd. Gaudiani skleidžia neišsenkančią meilę šiam sudėtingam darbui. Nors gyd. G. yra be galo apsiskaičiusi mokslininkė, knygoje nėra su žiburiu nerazite nesuprantamo žargono. Tekstas parašytas skaidriai ir intymiai ir yra tiek pat autentiškas, kiek ir kuklus. Ši įkvėpianti, jautri knyga turėtų būti privalomas skaitinys tiek naujiems, tiek seniems šeimos gydytojams. Ji taip pat dovanoja žinias ir leidžia giliau pažvelgti į pacientus bei jų šeimas.

Tamara Pryor, filos. m. dr.,  
VSAN *EDCare* vykdomoji klinikinė direktorė

Galiausiai pasirodė išsamus vadovas, kuriame tiek moksliai, tiek ir poetiškai apžvelgiamas visas valgymo sutrikimų spektras ir gylys. Ši knyga naudinga gydytojams dėl griežtai išryškinto, įrodymais pagrįsto rūpesčio visomis medicininėmis komplikacijomis, o pacientams bei jų šeimoms – dėl kūrybiškų, nestandartinių, savitų metaforų. Galiausiai iš visų knygos puslapių, gydytojai pasakojant apie savo pačios gyvenimą, spinduliuoja jos žmogiškumas.

Margherita Mascolo, med. dr.,  
SVSS Denverio sveikatos ACUTE valgymo sutrikimų sveikatos centro  
medicinos direktorė, Kolorado universiteto Sveikatos mokslų centro  
asocijuota medicinos profesorė

## **(NE)SERGU**

Pacientai, patiriantys valgymo sutrikimų, dažnai jaučiasi, kad jie nėra „pakankamai sergantys“ ir nenusipelno gydymo, nepaisant tiek išmatuojamų, tiek neišmatuojamų medicininių problemų. Jie gali sunkiai priimti tai, kad jiems reikia pailsėti, gerai maitintis ir kad yra žmonių komanda, galinti padėti jiems pasveikti. *(ne)Sergu* moksliskai išsamiau bei įtraukiančiu stiliumi pateikia pacientams, jų šeimoms ir gydytojams visapusišką, lengvai prieinamą medicininių problemų, kylančių dėl valgymo sutrikimų, apžvalgą, paremtą autorei žinomis atvejais. Naudodama metaforas ir daug kalbėdama apie pacientus, gyd. Jennifer Gaudiani siekia patikslinti medicinines diagnozes ir gydymą, paskatinti atsigauti ir suteikti prasmės visų kūno formų ir dydžių žmonių išgyventoms patirtims, tuo pačiu griežtai atmesdama dietų kultūrą.

Jenniferė L. Gaudiani, med. dr., SVSS, VSAN yra licencijuota vidaus ligų gydytoja, žinoma savo šalyje ir tarptautiniu mastu dėl valgymo sutrikimų sukeltamų komplikacijų gydymo. Jos ambulatorinė medicininė patirtis pritaikoma *Gaudiani klinikoje*, kur gydomi įvairių lyčių, skirtingų kūno formų ir apimčių pacientai iš visų Jungtinių Valstijų.





Jennifer L. Gaudiani

# (ne)SERGU

Valgymo sutrikimų sukeltų  
medicininį komplikacijų  
vadovas

Iš anglų kalbos vertė  
*Dangirutė Giedraitytė*



VILNIUS, 2023

Versta iš:

*Sick Enough: A Guide to the Medical Complications  
of Eating Disorders*

by Jennifer L. Gaudiani

All rights reserved.

Authorized translation from the English language  
edition published by Routledge,

a member of the Taylor & Francis Group LLC.

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų

informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Redaktorė Laima Arnatkevičiūtė

© Taylor & Francis, 2019

© 2023 by Jennifer L. Gaudiani. All rights reserved

© Vertimas į lietuvių kalbą, Dangirutė Giedraitytė, 2023

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2023

© Leidykla VAGA, 2023

ISBN 978-5-415-02685-2

Su begaliniu dėkingumu skiriu šią knygą  
savo mylimam vyrui Bryanui ir dukterims Sydney ir Skye,  
savo nepaprastai Gaudiani klinikos komandai,  
be galo mane palaikantiems tėvams ir savo pacientams,  
kurie mane labai daug ko išmokė.



# TURINYS

SANTRUMPOS – 17

IŽANGA – 21

## I DALIS

**PER MAŽAI KALORIJŲ** – 33

### 1 SKYRIUS

**Žvilgsnis iš paukščio skrydžio:  
kas nutinka, kai badaujame?** – 37

### 2 SKYRIUS

**Miegojimas žiemos miegu** – 48

### 3 SKYRIUS

**Hormonai ir kaulai** – 72

### 4 SKYRIUS

**Visiškas išsekimas** – 102

### 5 SKYRIUS

**Ekstremalūs atvejai** – 118

### 6 SKYRIUS

**Vėl pradėjus valgyti** – 134

## II DALIS

### **ŽARNYNO VALYMAS** – 163

#### 7 SKYRIUS

**Vaizdas iš 30 000 pėdų aukščio** – 165

#### 8 SKYRIUS

**Kaip maisto atsikratymas fiziškai paveikia kūną** – 174

#### 9 SKYRIUS

**Elektrolitai ir suvalgyto maisto atsikratymo  
nutraukimas** – 190

## III DALIS

### **STAMBESNI PACIENTAI** – 215

#### 10 SKYRIUS

**Persivalgymo sutrikimas ir kūno svorio stigma** – 220

## IV DALIS

### **NEIŠMATUOJAMA** – 241

#### 11 SKYRIUS

**Dirgliosios žarnos sindromas (DŽS)  
ir su juo susijusios problemos** – 245

#### 12 SKYRIUS

**Posturalinės ortostatinės tachikardijos sindromas (POTS)  
ir susijusios problemos** – 264

## V DALIS

**KONKRETŪS SUTRIKIMAI  
IR PACIENTŲ GRUPĖS** \_ 281

## 13 SKYRIUS

**I tipo cukrinis diabetas ir valgymo sutrikimai** \_ 282

## 14 SKYRIUS

**Valgymo vengimo ir (arba) ribojimo sutrikimas** \_ 296

## 15 SKYRIUS

**Ortoreksija ir maisto netoleravimas** \_ 301

## 16 SKYRIUS

**Profesionalūs sportininkai** \_ 311

## 17 SKYRIUS

**Vyrai** \_ 319

## 18 SKYRIUS

**Lytinės ir seksualinės mažumos** \_ 329

## 19 SKYRIUS

**Lytinė ir reprodukcinė moterų sveikata** \_ 343

## 20 SKYRIUS

**Vyresnio amžiaus pacientai** \_ 353

## 21 SKYRIUS

**Piktnaudžiavimas svaigiosiomis medžiagomis** \_ 361

## 22 SKYRIUS

**Rūpinimasis gydymo atsisakančiais pacientais** \_ 371

IŠVADOS \_ 389

PADĖKA \_ 401

RODYKLĖ \_ 403





## SANTRUMPOS

- ALT** alanininė aminotransferazė  
(angl. *alanine aminotransferase*)
- AM** apvaisinimas mėgintuvėlyje  
(angl. *in vitro fertilization*; IVF)
- APA** Amerikos pediatrijos akademija  
(angl. *American Association of Pediatrics*; AAP)
- AST** asparagininė aminotransferazė  
(angl. *aspartate aminotransferase*)
- BKT** bendras kraujo tyrimas  
(angl. *complete blood count*; CBC)
- CTM** centrinė tilto mielinolizė  
(angl. *central pontine myelinolysis*; CPM)
- DEXA/DXA** dvigubos energijos rentgeno absorbcija  
(angl. *Dual Energy X-Ray Absorptiometry*)
- DKA** diabetinė ketoacidozė  
(angl. *diabetic ketoacidosis*)
- DSM-5** Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovas, 5 leidimas  
(angl. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders, 5th edition*)
- DŽS** dirgliosios žarnos sindromas  
(angl. *irritable bowel syndrome*; IBS)
- EDS** Elerso-Danloso sindromas  
(angl. *Ehlers Danlos Syndrome*)
- FODMAP** fermentuojami oligo-, di-, monosacharidai ir polioliiai  
(angl. *fermentable oligo-, di-, mono-saccharides, and polyols*)
- FSH** folikulus stimuliuojantys hormonai  
(angl. *follicle stimulating hormone*)
- GERL** gastroezofaginio reflukso liga  
(angl. *gastroesophageal reflux disease*; GERD)
- GnRH** gonadotropinus išskiriantis hormonas  
(angl. *gonadotropin releasing hormone*)

- HAES** Sveikata visų dydžių žmonėms  
(angl. *Health at Every Size*)
- iaedp** Tarptautinė valgymo sutrikimų profesionalų asociacija  
(angl. *International Association of Eating Disorders Professionals*)
- IAF-1** insulino augimo faktorius-1  
(angl. *insulin-like growth factor-1; IGF-1*)
- IAP** intensyvi ambulatorinė programa  
(angl. *intensive outpatient program; IOP*)
- KPG** kardiopulmoninis gaivinimas  
(angl. *cardiopulmonary resuscitation; CPR*)
- Kr** kreatinas  
(angl. *creatinine; Cr*)
- KSMVS** kiti specifiniai mitybos ir valgymo sutrikimai  
(angl. *other specified feeding or eating disorders; OSFED*)
- LH** liuteinizuojantis hormonas  
(angl. *luteinizing hormone mast cell*)
- NANB** nervinė anoreksija ir nervinė bulimija  
(angl. *anorexia nervosa and bulimia nervosa; ANBN*)
- NCJG** neceliakinis jautrumas glitimui  
(angl. *non-celiac gluten sensitivity; NCGS*)
- PEG** perkutaninė endoskopinė gastrostomija  
(angl. *percutaneous endoscopic gastrostomy*)
- PEJ** perkutaninė endoskopinė jejunostomija  
(angl. *percutaneous endoscopic jejunostomy*)
- PKS** policistinis kiaušidžių sindromas  
(angl. *polycystic ovarian syndrome; PCOS*)
- PLAS** putliųjų ląstelių aktyvumo sindromas  
(angl. *mast cell activation; MCA*)
- PLDS** putliųjų ląstelių disfunkcijos sindromas  
(angl. *mast cell dysfunction; MCD*)
- POTS** posturalinės ortostatinės tachikardijos sindromas  
(angl. *postural orthostatic tachycardia syndrome*)
- PTH** paratiroidinas (hormoninis preparatas)  
(angl. *parathyroid hormone*)
- RNA** ribojanti nervinė anoreksija  
(angl. *restrictive anorexia nervosa; RAN*)
- SAHSS** sutrikusios antidiuretinio hormono sekrecijos sindromas  
(angl. *syndrome of inappropriate anti-diuretic hormone secretion; SIADH*)

- SETS** santykinio energijos trūkumo sportuojant sindromas  
(angl. *relative energy deficiency in sport*; RED-S)
- SIBO** plonųjų žarnų bakterijų pertekliaus sindromas  
(angl. *small intestinal bacterial overgrowth*)
- SINA** sunki ir ilgalaikė nervinė anoreksija  
(angl. *severe and enduring anorexia nervosa*; SE-AN)
- SIVS** sunkūs ir ilgalaikiai valgymo sutrikimai  
(angl. *severe and enduring eating disorders*; SEED)
- SNPL** sunki nuolatinė psichikos liga  
(angl. *severe persistent mental illness*; SPMI)
- SRVSS** sertifikuotas, registruotas valgymo sutrikimų specialistas  
(angl. *Certified Eating Disorders Registered Dietitian*; CEDRD)
- SVSS** sertifikuotas valgymo sutrikimų specialistas  
(angl. *Certified Eating Disorder Specialist*; CEDS)
- ŠKK** šlapalo koncentracija kraujyje  
(angl. *blood urea nitrogen*; BUN)
- TKDD** Tarptautinė klinikinės densitometrijos draugija  
(angl. *International Society for Clinical Densitometry*; ISCD)
- TOK** Tarptautinis olimpinis komitetas  
(angl. *International Olympic Committee*; IOC)
- TSH** skydliaukę stimuliuojantis hormonas  
(angl. *thyroid stimulating hormone*)
- VPA** viršutinė pasaito arterija  
(angl. *superior mesenteric artery*; SMA)
- VPM** visiška parenterinė mityba  
(angl. *total parenteral nutrition*; TPN)
- VSAN** Valgymo sutrikimų akademijos narys  
(angl. *Fellow of the Academy of Eating Disorders*; FAED)
- VT** virškinimo traktas  
(angl. *gastrointestinal*; GI)
- VVIRS** valgymo vengimo ir (arba) ribojimo sutrikimas  
(angl. *avoidant restrictive food intake disorder*; ARFID)



## ĮŽANGA

Tai yra knyga apie medicininės valgymo sutrikimų komplikacijas. Parašiau ją pacientams ir juos mylintiems žmonėms, taip pat medikams, kurie gydo pacientus, turinčius valgymo sutrikimų. Galbūt galvojate: „Medicininės komplikacijos? Argi tai ne psichologinės ligos?“ Vis dėlto valgant mažiau negu reikia kūnui arba atsikratant suvalgyto maisto, piktnaudžiaujant vidurių laisvinamaisiais vaistais ir įvairiomis kitokiomis priemonėmis, gali atsirasti medicininių problemų, pradedant lengvomis, baigiant keliančiomis pavojų gyvybei.

### **Apie mane**

Truputį papasakosiu apie save. Užaugau Šiaurės Kalifornijoje, buvau vyriausia iš trijų seserų. Kai būdama septyniolikos metų palikau namus dėl studijų Harvarde, apie savo ateities planus žinojau du dalykus: noriu studijuoti anglų kalbą ir būti poete, ir noriu būti gydytoja. Likau ištikima tiems savo planams, o juos įgyvendindama įsimylėjau vaikiną, kuris vėliau tapo mano sutuoktiniu. Džiaugsmingas laikas koledže buvo skirtas labiau suaugimui nei intensyviai akademiniam gyvenimui, aš tebuva priimta į vieną aukštąją medicinos mokyklą iš 26, kurioms teikiau paraiškas...

Su palengvėjimu pradėjau studijuoti Bostono medicinos universitete. Po dvejų metų į koledžą atvyko mano vidurinioji sesuo. Mes mėnesių mėnesius kalbėdavomės telefonu apie jos nerimą dėl maisto ir to, kaip atrodo jos kūnas. Tuo metu apie valgymo sutrikimus nežinojau nieko. Tegalėjau pasakyti jai, kad myliu, ir paskatinti valgyti tiek, kad neskriaustų savo kūno. Kai atvyko studijuoti, tapo aišku, kad jai išsivystė rimtų valgymo sutrikimų. Supratau, jog mano besąlyginės meilės tikriausiai nepakaks, kad galėčiau jai padėti, ir buvau labai dėkinga, kai ji rado gerą psichoterapeutą.

Mano sesuo daug metų kentėjo nuo nervinės bulimijos. Laimei, apie dvidešimt penktuosius savo gyvenimo metus ji visiškai pasveiko. Nors jai niekada nereikėjo rimtesnės sveikatos priežiūros, jos sveikimo kelionė buvo sunki, tai buvo svarbus ir formuojantis jos gyvenimo tarpsnis. Kaip jos sesuo, jai sergant jaučiausi bejėgė ir išsigandusi. Nepaisant to, jos kelionė įkvėpė mane specializuotis šioje srityje ir paimti vadžias į rankas, kad galėčiau padėti kitiems. Šeimos narių ligos gali atnešti netikėtų dovanų ir padėti pamatyti pasaulį kitomis akimis. Palaikydama savo seserį, pradėjau be galo vertinti jos drąsą. Taip pat išmokau atpažinti žmogų, linkusį į valgymo sutrikimus: protingas, jautrus, daug dirbantis ir užsispyręs.

Mokslo metų pabaigoje nusprendžiau specializuotis vidaus organų medicinos srityje. Vidaus organų specialistai neatlieka operacijų, neapžiūrinėja vaikų ar nėščiųjų. Jie mokomi rūpintis suaugusiaisiais ir koncentruojasi į visų vidaus organų veiklą, galiausiai pasirūpindami visu asmeniu. Vėliau, rezidentūros Jeilio universitete metais, nusprendžiau atsisakyti dar konkretnės specializacijos (tai būtų reiškę, kad reikia rinktis, pavyzdžiui, kardiologijos, gastroenterologijos arba endokrinologijos sritį) ir likti visų vidaus organų specialiste. Nors mano pavardė – Gau-

diani – ilgainiui ištarti darosi vis lengviau, visada siūlau savo pacientams mane vadinti gyd. G.

Į Denverį su vyru ir tuo metu pradedančia vaikščioti mūsų dukra persikraustėme 2007 metais. Mums labai patinka leisti laiką gamtoje, ir perspektyva išlaikyti pusiausvyrą tarp darbo ir laisvalaikio, savaitgaliais išeinant pasivaikščioti į kalnus ar slidinėti, dviem daug dirbantiems aukščiausio lygio profesionalams skambėjo dieviškai. Pradėjau dirbti senojoje miesto dalyje esančioje Kolorado universiteto mokomojoje ligoninėje „Denverio sveikata“. Metus pradirbus šioje ligoninėje, vyriausiasis ligoninės gydytojas, kuris, kaip paaiškėjo, taip pat buvo pasaulinio lygio medicininių valgymo sutrikimų komplikacijų ekspertas, mūsų departamentui parašė laišką, kviesdamas prisidėti plečiant ir valdant stacionarą, kuriame gydomi suaugusieji, turintys tokių sunkių nervinės anoreksijos medicininių komplikacijų, kad niekur kitur Jungtinėse Valstijose negali gauti tinkamos sveikatos priežiūros.

Tuo metu po širdimi nešiodama antrą dukrelę, o širdyje – savo sesers patirtį, aš iš karto pasisiūliau, ir tai pakeitė mano karjeros kelią. Džiaugiuosi, jog beveik aštuonerius metus buvau viena iš ACUTE valgymo sutrikimų centro „Denverio sveikatos“ ligoninėje vadovų. Kas dieną mokiausi iš savo nuostabių pacientų ir kolegų.

Mano nuostabai, nors valgymo sutrikimų srityje specializuojasi daugybė puikių psichoterapeutų ir mitybos specialistų, tai daro tik nedaugelis vidaus organų specialistų, ypač ambulatorinėse ligoninėse. Pacientai ir jų artimieji išsakydavo man savo nepasitenkinimą sveikatos apsaugos sistema: medikai profesionalai, kurie nepastebėdavo fizinių badavimo ženklų ir girdavo pacientus dėl numesto svorio, nesąmoningai paskatindavo pacientą galvoti, kad jam viskas „gerai“, ir dėl to dar



labiau pavėlindavo reikalingos sveikatos priežiūros teikimą arba apie sveikatą sprendavo tik pagal svorį. Iš dalies taip atsitinka dėl to, kad medicinos profesionalai yra beveik visai nemokomi apie valgymo sutrikimus. Pavyzdžiui, aš neturėjau nė vienos valandos paskaitų šia tema. Medicinos profesionalai valgymo sutrikimus labiau linkę priskirti prie psichikos sutrikimų, o psichikos sveikatos specialistai tokius asmenis laiko per daug paveiktais mediciniškai. Taip jie ir prasprūsta pro pirštus.

Prisėdusi ant kritiškai mediciniškai paveiktų pacientų, turinčių valgymo sutrikimų, lovų, aš tapau klausytoja ir istorijų pasakotoja. Žavėjausi savo pacientais ir mėgavausi galimybe rūpintis visu žmogumi, o ne tik domėtis skaičiais, nusakančiais jo prastą mitybą, ar valgymo sutrikimams būdingu elgesiu, atsirandančiu dėl emocinės kančios. Išmokau diagnozuoti ir gydyti sudėtingus, retus, taip pat ir įprastus fizinius sutrikimus, kylančius dėl prastos mitybos. Taip pat supratau, kad Vakarų medicina prastai rūpinasi žmonių, ypač turinčių valgymo sutrikimų, kūno ir sielos sveikata. Tai reiškia, kad psichikos ligas dažniausiai gydo vienos specialybės, o fizines ligas – kitų specialybių gydytojai, o sistema laiko šias dvi disciplinas atskiromis, nors jos yra neatsiejamos viena nuo kitos. Pacientai, turintys valgymo sutrikimų, yra puikus įrodymas, kad protą ir kūną sieja daugybė jungčių. Emocinis stresas gali paskatinti elgesio sutrikimą, o tai neigiamai veikia fizines kūno funkcijas, padidėja emocinis stresas. Gera medicininė priežiūra turėtų apimti kūną ir sielą.

Dirbdama ACUTE kelias savaites intensyviai rūpindavausi pacientais, o tada padėdavau jiems žengti pirmyn ir pereiti prie stacionarių bei namuose vykdomų valgymo sutrikimų gydymo programų visoje šalyje. Tačiau norėjau žinoti visą jų istoriją. 2016 m. draugiškai išėjau iš ACUTE, kad įkurčiau savo ambu-

latorinę kliniką, Gaudiani kliniką, kur galėčiau ilgesnį laiko tarpą lapas po lapo skaityti savo pacientų gyvenimą. Įkūriau kliniką, kad galėčiau suteikti rūpestingą, įrodymais pagrįstą medicininę priežiūrą valgymo sutrikimų turintiems žmonėms jų kasdieniame gyvenime. Dirbau su jų gydytojais (dažniausiai psichoterapeutu ir mitybos specialistu, kartais ir su kitais) nenustatydama jokios mūsų hierarchijos, siekdama pateikti vieną, apgalvotą, konkrečiai tam žmogui pritaikytą ambulatorinio gydymo metodą. Gaudiani klinikoje pavyko suburti nepaprastų profesionalų komandą ir nustatyti esmines klinikos vertybes: nedaryti prielaidų, atvirai bendrauti, turėti platų požiūrį ir gerbti asmenį.

Šiuo metu rūpinuosi įvairiausių kūno formų ir visų lyčių paaugliais ir suaugusiais tiek gyvai, tiek nuotoliniu būdu (taip galiu gydyti pacientus iš visos šalies). Iš esmės esu pirminės pagalbos gydytoja valgymo sutrikimų turintiems žmonėms arba, jei jie turi gerą gydytoją, esu gydytojų komandos specialistė. Naudojuosi objektyviais kūno kančios įrodymais, kad pralaužčiau paciento norą neigti ligą ir padėčiau motyvuoti sveikti. Šiame procese stengiuosi palengvinti fizinius simptomus, trukdančius pacientui vėl pasirūpinti mityba ir dalyvauti gijimo procese. Šiuo metu esu viena iš kelių vidaus ligų gydytojų, kurie turi valgymo sutrikimų specialisto sertifikatą (SVSS) ir yra Valgymo sutrikimų akademijos nariai (VSAN).

Svarbu paminėti, kad nors įsteigiau savo kliniką, neturiu jokių finansinių sąsajų, lemiančių tai, ką rašau šioje knygoje, taip pat nesu nuosavybės ryšiais ar finansiškai susijusi su jokia vaistų kompanija.

## **Kodėl, gydant valgymo sutrikimus, yra svarbios medicininės komplikacijos**

Valgymo sutrikimai yra pavojų gyvybei keliančios psichikos ligos, o ne pasirinkimas. Jie paveikia visų lyčių, amžiaus, kūno sudėjimo, etninės ir socioekonominės padėties žmones. Šioje knygoje apžvelgsiu oficialius kiekvienos iš šių grupių sutrikimų diagnozavimo kriterijus.

Nervinė anoreksija sukelia daugiausiai mirčių iš visų psichikos ligų, pacientų mirtingumo nuo šios ligos rodiklis yra šešis kartus didesnis nei jų sveikų bendraamžių. Žmonių, sergančių nervine bulimija ir turinčių netipiškų valgymo sutrikimų požymių (tai reiškia, kad ne visi jų diagnostiniai kriterijai atitinka standartus, pavyzdžiui, jų svoris nėra tipiška per mažas arba jie ne taip dažnai vemia), mirties tikimybė yra dvigubai didesnė, palyginus su bendraamžiais, neturinčiais valgymo sutrikimų.

Iki dvidešimties procentų sergančiųjų nervine anoreksija nusižudo<sup>1</sup>. Palyginus su tos pačios lyties ir to paties amžiaus grupėmis, tikimybė, kad pacientai, sergantys nervine anoreksija, nusižudys, padidėja aštuoniolika kartų, o sergant nervine bulimija ši tikimybė išauga septynis kartus<sup>2</sup>. Valgymo sutrikimai yra dvyliktoje vietoje tarp priežasčių, sukeliančių negalią jaunoms moterims industrializuotame pasaulyje<sup>3</sup>. Tai yra netoleruotinos ligos, sukeliančios neapsakomas kančias pacientams ir jų šeimoms.

Nepaisant tokios neįtikėtinai statistikos, tragiška ir beveik pasaulinė žmonių, turinčių valgymo sutrikimų, realybė yra ta, kad jie dažnai mano, jog nėra pakankamai sergantys, kad turėtų keisti savo elgesį ar ieškoti pagalbos. Tai yra pacientų, ateinančių į mano ambulatorinę kliniką, realybė, tokia ji buvo ir pacientų, kuriuos gydžiau ACUTE. Ligos sunkumo neigimas

yra vienas skiriamųjų šių psichikos ligų požymių. Pacientams gali atrodyti, kad jų kraujas „nėra jau toks blogas“ arba svoris „nėra toks mažas“, arba jie pabrėžia, kad jie vis tiek daug pasiekia darbe arba mokykloje.

Rašydama šią knygą tikiuosi aiškiai parodyti, kad kiekvienas, turintis valgymo sutrikimų, yra pakankamai sergantis, kad galėtų prašyti pagalbos. Jei turite nors vieną iš knygoje aprašytų medicininių problemų, esate pakankamai sergantis. Jei niekada nepatyrėte valgymo sutrikimų, tačiau jūsų santykis su maistu ir kūnu yra sutrikęs, jūs esate medicininių problemų, kurias aprašau šioje knygoje, rizikos grupėje. Kartais reikia išgirsti medicininę tiesą, prieštaraujančią klaidinančiam „aš tik stengiuosi gyventi sveikai“, kad pacientai suprastų, jog jų elgesys nėra sveikas. Visi gali visiškai pasveikti, o dauguma medicininių problemų išsisprendžia sveikstant.

## **Kam gali būti naudinga ši knyga?**

Nuo tada, kai pasirinkau šią specialybę, labai noriu pagerinti pacientų, patiriančių valgymo sutrikimus, medicininės priežiūros kokybę. Tiek savo šalyje, tiek užsienio valstybėse skaičiau paskaitas apie valgymo sutrikimų medicinines komplikacijas, auditorijos dažniausiai būdavo pilnos psichoterapeutų ir mitybos specialistų, kurie neretai turėdavo šviesti savo pacientų gydytojus. Esu prirašiusi straipsnių tinklaraštyje ir parengusi internetinį seminarą, siekdama sukurti tinkamus diagnozės ir gydymo standartus. Aš buvau vienintelė Tarptautinės valgymo sutrikimų profesionalų asociacijos (angl. *International Association of Eating Disorders Professionals; iaedp*) vidaus ligų gydytoja ir dabar esu viena iš „Tarptautinio valgymo sutrikimų žurnalo“ (*International Journal of Eating Disorders*), vieno iš labiausiai skaitomų tarp

mano bendraamžių, redaktorių, skaitau ir vertinu naujausius straipsnius šia tema. Didžiuojuosi, kad savo karjerą paskyriau pacientams, turintiems valgymo sutrikimų.

Vis dėlto niekada iki šiol nesu rašiusi knygos. Supratau, kad noriu pasidalyti savo žiniomis ir požiūriu su kur kas didesniu skaičiumi žmonių, negu galėčiau susitikti asmeniškai. Parašiau šią knygą tiems, kurie turi valgymo sutrikimų arba dažnai laikosi dietų ir norėtų sužinoti, kaip tai gali atsiliepti jų kūnams. Gali būti, jog juos kamuoja sunkiai išmatuojami ir dėl to sunkiai diagnozuojami bei gydomi sveikatos sutrikimai. Gali būti, kad jie visiškai nepasitiki gydytojais. Aš juos suprantu. Viliuosi, jog ši knyga padės ištaisyti dalį tokių patirčių padarytos žalos ir patvirtins pacientų išgyvenimus.

Ši knyga taip pat yra skirta sergančiųjų šeimoms. Nusivylę medicinos sistema, mūsų artimieji vis dažniau ieško informacijos internete. Deja, internetas yra vienoje komandoje su pseudomokslinė informacija apie kūną ir mitybą, apie tai, kas sveika, ir kas pavojinga. Noriu suteikti šeimoms tikslią (bent jau iki šiol buvusią teisingą ir pagrįstą mokslu, kuris nuolatos vystosi) ir įrodymais pagrįstą informaciją. Tais atvejais, kai nėra patikimų, aukštos kokybės straipsnių, kuriuos galėčiau cituoti, remiuosi ekspertų rekomendacijomis. Taip pat šeimos privalėtų turėti galimybę apginti savo mylimųjų medicininius poreikius. Skatinu artimuosius, einant pas gydytojus, atsinešti šią knygą ir pagarbiai ją pasiūlyti paskaityti atviriems, geranoriškiems specialistams, kurie neturėjo reikiamos patirties gydant valgymo sutrikimus.

Taip pat ši knyga skirta gydytojams ir medikams, kurie dirba su individualiais, turinčiais valgymo sutrikimų: psichiatrams, mitybos specialistams, socialiniams darbuotojams, fizioterapeutams ir psichologams, kalbos patologams, slaugytojams,

rezidentams ir gydytojams. Sveikatos srities profesionalai, kuriuos traukia ši tema, turi dideles širdis, jiems tai iš tiesų rūpi ir jie linki paties geriausio savo pacientams. Dažnai jiems tenka palaikyti savo pacientus ir tai sekasi geriau, kai žinai, kas vyksta mediciniškai. Ši knyga papildys jų žinių bazę ir padės rasti naujų būdų, kaip aptarti problemas. Aš pati, dirbdama su pacientais, rūpinuosi visais mediciniais jų gydymo aspektais, kad mitybos specialistai ir psichiatrai galėtų optimaliai išnaudoti savo žinias ir jiems nereikėtų rūpintis negydomomis medicininėmis problemomis. Jeigu valgymo sutrikimų gydytojai nežino patyrusio mediko, su kuriuo galėtų dirbti, viliuosi, kad ši knyga suteiks jiems medicininių žinių ir padės pasiekti geresnių rezultatų.

## **Knygos sandara**

Knyga yra suskirstyta į penkias dalis. I dalyje – „Per mažai kalorijų“ – pateikiama apžvalga, kokie netinkami procesai vyksta kūne, kai jis negauna reikiamų maistingųjų medžiagų. II dalyje – „Žarnyno valymas“ – aprašomi skirtingi maisto atsikratymo būdai ir medicininės komplikacijos, kurias kiekvienas jų sukelia. III dalyje – „Stambesni pacientai“ – aprašoma didelė žala nesuskaičiuojamam kiekiui žmonių, kurią sukelia sveikatos sistema ir visuomenės, primetančios kūno apimčių stigmą ir nuteikiančios prieš storulius. Aš griežtai atmetu dietų kultūrą ir siūlau kitokį gydymo būdą, gerbiant kūnų įvairovę. IV dalyje – „Neišmatuojama, arba Tikros medicininės problemos, kurių modernioji medicina negali išmatuoti“ – aptariamos problemos, kurios nebūtinai yra valgymo sutrikimų padariniai, tačiau dažnai atsiranda kartu su jais ir gali trukdyti sveikti. Juos sunku diagnozuoti ir dėl to pacientai gali gauti netinkamą gydymą.

V dalį – „Konkrečios pacientų grupės“ – sudaro keli trumpesni skyriai, kuriuose įvertinamos tam tikrų atskirų grupių sąsajos su valgymo sutrikimais. Išvadose aptariu kai kuriuos būdus, kuriais visi galime teigiamai prisidėti prie mūsų mylimųjų santykio su jų kūnais ir maistu.

Kiekvienas skyrius pradedamas išgalvota istorija apie žmones, turinčius valgymo sutrikimų, pagrįsta mano, kaip gydytojos, dirbančios su šios srities pacientais, patirtimi. Vienas iš mano siekių yra išryškinti įvairių į visuomenės pakraščius nustumtų žmonių išgyvenimus, galbūt ne visai tiksliai viską perteikiant. Tikriausiai ir mano asmeninė klinikinė patirtis nesuteiks man galimybių atspindėti visas grupes. Aš nuolankiai tai pripažįstu. Remdamasi daugybės metų, praleistų besimokant klinikoje šalia pacientų lovų, ir kalbantis su kitais profesionalais, patirtimi, kiekviename skyriuje apžvelgiu medicininės problemas visai taip pat, kaip darau tai gyvai su pacientais, jų šeimomis ir kitais gydytojais. Noriu, kad viskas būtų suprantama ir ne „per daug mediciniška“. Neminiu kūno svorio, kad išvengčiau galimų palyginimų. Kiekvienas skyrius nuo I iki IV dalies užbaigiamas rėmeliuose pateikiama parabole, istorija arba pamąstymu, kurie daugybę metų buvo naudingi mano pacientams.

Negaliu komentuoti terapinių priemonių (tokių kaip priėmimo ir įsipareigojimo terapija arba kognityvinė elgesio terapija), nes tai nėra mano praktikuojami gydymo būdai. Parašyta daugybė puikių knygų apie valgymo sutrikimų išsivystymą ir gydymą iš psichoterapinės ir sociologinės perspektyvos. Norėčiau pabrėžti, kad šioje knygoje rekomenduojami gydymo būdai yra geriausi optimaliems, išlaidų nereikalaujantiems atvejams, kai sveikatos draudimas arba asmeniniai finansai leidžia tinkamai diagnozuoti ligą ir skirti pilną gydymą. Tai tikrai nėra kiekvienos šeimos atvejis.

Jaučiu neišmatuojamą užuojautą pacientams ir jų šeimoms, kurie nėra apdrausti, neturi tinkamo draudimo tipiniams valgymo sutrikimams gydyti (pavyzdžiui, valstybinio draudimo, arba yra pasirinkę planus, kurie nepadengia šių ligų gydymo) ir neturi pakankamai finansinių išteklių arba patiria institucinį arba sistematinį spaudimą ir negali sėkmingai gauti pagalbos. Svarbu paminėti, kad yra rimtų etinių problemų, rekomenduojant pacientams medicininę priežiūrą, kokią jie turėtų gauti, kai dažnu atveju jiems nepakanka tam lėšų. Tai yra siaubingas mūsų sveikatos sistemos trūkumas.

Šioje knygoje vartosiu kelis terminus, kuriuos reikėtų aptarti iš anksto. Pagal standartinę gramatiką turėčiau laikytis tokios sakinių struktūros: „Pacientas (-ė) norėjo pamatyti savo rezultatus.“ „Žodis „pacientas“ yra vienaskaitinis, tad įvardis irgi yra vienaskaitinis. Tačiau aš gerbiu visas lytis. Lytis nėra dvejetainė, todėl šioje knygoje nevertosiu įvardžių „ji“ ar „jis“, kurie apima ne visas lytis, bet vartosiu „vienaskaitinį jie“<sup>4</sup>, pavyzdžiui: „Pacientas norėjo pamatyti jų rezultatus.“ Šioje knygoje sąmoningai taip rašau. Taip pat išskiriu dvi pacientų kategorijas: žmonės, kurie laiko save tos lyties, kurios gimė (cislyčiai), ir translyčiai asmenys.

„Valgymo sutrikimų balso“ sąvoka apeliuoja į teisiančias, nejautrias, negailestingas, lyginančias, taisykles kuriančias, niekada iki galo nepatenkintas mintis, kurios dažnai siaučia žmonių galvose. Kiekvieno valgymo sutrikimo balsas yra skirtingas, tačiau tam tikros temos nuolatos kartojasi. Žodį „siela“ vartuju apibūdindama žmogaus psichiką ir emocinę šerdį. Tai neturėtų turėti jokių religinių sąsajų. Galiausiai šioje knygoje miniu sąvoką „vertybės“. Kiekvieną pacientą skatinu pasidalyti su manimi tuo, kas jiems tikrai svarbu, kokie gyvenimo tarpsniai jiems yra patys svarbiausi ir kokie bruožai daro juos savimi. Visos šios sąvokos telpa žodyje „vertybės“.



(ne)Sergu tai užjaučianti ir įtraukianti knyga, kurią būtina perskaityti praktikuojantiems gydytojams ir sergančiųjų šeimoms. Ši knyga pakeis valgymo sutrikimų gydymo žaidimo taisykles.

Linda Bacon, fil. m. dr., *Body Respect* ir  
*Health at Every Size* knygu autorė

Pacientai, patiriantys valgymo sutrikimų, dažnai jaučiasi, tarsi jie nėra „pakankamai sergantys“ ir nenusipelno gydymo, nepaisant tiek išmatuojamų, tiek neišmatuojamų medicininių problemų. Jie gali sunkiai priimti tai, kad jiems reikia pailsėti, gerai maitintis ir kad yra žmonių komanda, galinti padėti jiems pasveikti. (ne)Sergu mokliškai išsamiai bei įtraukiančiomis stiliumi pateikia pacientams, jų šeimoms ir gydytojams visapusišką, lengvai prieinamą medicininių problemų, kylančių dėl valgymo sutrikimų, apžvalgą. Naudodama metaforas ir daug kalbėdama apie pacientus, gyd. Jennifer L. Gaudiani siekia patikslinti medicininės diagnozes ir gydymą, paskatinti atsigauti ir suteikti prasmės visų kūno formų ir dydžių žmonių išgyventoms patirtims, tuo pačiu griežtai atmesdama dietų kultūrą.

Med. dr. Jennifer L. Gaudiani yra licencijuota vidaus ligų gydytoja, žinoma tarptautiniu mastu dėl valgymo sutrikimų sukeltų komplikacijų gydymo. Jos ambulatorinė medicininė patirtis taikoma *Gaudiani klinikoje*, kur gydomi įvairių lyčių, skirtingų kūno formų ir apimčių pacientai iš visų Jungtinių Amerikos Valstijų.

