نامه به سردبیر
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۱۹، مهر ۱۳۹۹، ۷۷۰-۷۶۵

اختلالات خوردن در دوره قرنطینهٔ خانگی ناشی از کرونا ویروس ۲۰۱۹ (کووید-۱۹): نامه به سردبیر

فرزین باقری شیخانگفشه[۱]، الناز صادقی چوکامی[۲]، عباسعلی حسین خانزاده[۳]

دریافت مقاله: ۹۹/۵/۱۵ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۹۹/۵/۲۲ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۹۹/۶/۱۶ پذیرش مقاله: ۹۹/۶/۲۶

چکیده

از دسامبر سال ۲۰۱۹ شیوع بیماری ویروس کرونا در ووهان چین آغاز شد و به سرعت توجه و نگرانی سازمان بهداشت جهانی را به خود جلب کرد. بیماری کووید-۱۹ یکی از موارد جدید کرونا ویروس است که ارتباط زیادی با کرونا ویروس سارس و سندرم حاد تنفسی خاورمیانه دارد. اما با این تفاوت که سرعت انتقال انسان به انسان ویروس کووید-۱۹ بسیار سریع‌تر از دو نوع قبلی کرونا ویروس است. به همین علت، دولت‌ها به منظور جلوگیری هرچه بیش‌تر ویروس کووید-۱۹ محدودیت‌های زیادی را تدوین کردند که هدف بیش‌تر آن‌ها قرنطینهٔ خانگی و حفظ فاصله‌گذاری اجتماعی است. این شرایط پیامدهای منفی زیادی برای مردم جهان به همراه داشت، اما یکی از گروه‌هایی که تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، مبتلایان به اختلالات خوردن هستند. در واقع، قرار گرفتن در خانه به مدت طولانی، عدم دسترسی به درمان و هم‌چنین اضطراب و استرس همراه با بیماری ناشناخته کرونا ویروس ۲۰۱۹، مشکلات روان‌شناختی و جسمانی متعددی برای مبتلایان به اختلالات خوردن در پی داشته است. هم‌چنین باتوجه به این‌که دسترسی به خدمات درمانی در طول همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ کم‌تر شده، لازم است مسئولان حوزهٔ بهداشت و سلامت به این بیماران توجه بیش‌تری داشته باشند.

واژهای کلیدی: کرونا ویروس ۲۰۱۹، اختلالات خوردن، همه‌گیری، کووید-۱۹.

مقدمه

سردبیر محترم

شیوع بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) (Coronavirus disease 2019 (COVID-19) از شهر ووهان، استان هوبی کشور چین (Wuhan, Hubei Province, China)

۱-کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
۳-(نویسندهٔ مسئول) دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
تلفن: ۰۱۳۳۳۵۸۳۹۴۰، دورنگار: ۰۱۳۳۳۵۸۳۹۴۰، پست الکترونیکی: khanzadehabbas@guilan.ac.ir

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-26]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.7.8.3]
[DOI: 10.29252/jrums.19.7.765]

آغاز شد. بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ به سرعت در سرتاسر کشور چین و بسیاری از کشورهای دیگر گسترش یافت. همه گیری و شیوع این بیماری آن چنان برجسته است که از آن به عنوان یک نگرانی سلامتی جهانی یاد می‌کنند؛ تا جایی که سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization)، بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ را ششمین وضعیت اضطراری سلامت جمعی (Public health emergency) اعلام می‌کند [۱].

بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (کووید-۱۹) یک بیماری عفونی حاد تنفسی است که میزان انتقال و سرایت انسان به انسان بالایی دارد. هم‌چنین داشتن علائم معمول و عادی شبیه به سرماخوردگی مثل سرفه و خشکی گلو باعث شدند که اضطراب قابل ملاحضه‌ای حول بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ در افراد سالم غیر مبتلا به وجود آید. به بیانی دیگر، بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ دارای مشخصه‌های خاصی است که منجر به یک‌سری ادراکات، تفسیرها و فهم‌های تحریف شده در افراد می‌گردد و در آن‌ها شناخت‌های بیماری (Illness cognitions) ایجاد می‌کند. در همین راستا، کشورهای مختلف اقدامات و محدودیت‌های مختلفی برای جلوگیری یا متوقف کردن شیوع هرچه بیش‌تر ویروس کووید-۱۹ از جمله فاصله گذاری اجتماعی (Social Distancing)، قرنطینه خانگی و دورکاری، اتخاذ کردند که منجر به ایجاد تغییرات بی سابقه‌ای بر روی سبک زندگی مردم گردید؛ تا جایی که بسیاری از تعاملات اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و اقتصادی کشورها را تحت شعاع خود قرار داده است [۲].

در همین راستا، به منظور محدود کردن رفت و آمدهای مردم در فروشگاه‌ها و مراکز خرید، اداره غذا و داروی ایالات متحده (United States Food and Drug Administration) پیشنهاد داده است که مردم خریدهای خود را به‌صورت ماهانه انجام دهند و اقلام مورد نیاز را برای مصرف چند هفته ذخیره کنند تا مراجعه غیرضروری در داخل شهر و مراکز پرتردد جلوگیری به عمل آید و فاصله‌گذاری اجتماعی به نحو احسن اجرا گردد. انباشت وسایل غذایی گوناگون برای افرادی که دارای اختلالات خوردن (Eating Disorder) هستند، بسیار چالش‌برانگیز است و میزان استرس آن‌ها را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد [۳]. اختلالات خوردن از جمله شایع ترین اختلالات روان‌پزشکی در مردان و به ویژه در زنان به شمار می‌آید که پیامدهای روان‌شناختی و جسمانی متعددی را برای افراد ایجاد می‌کند. اشکال بالینی اختلالات خوردن در بردارندۀ بی اشتهایی عصبی (Anorexia Nervosa) و پر اشتهایی عصبی (Bulimia Nervosa) است که در طولانی مدت منجر به ابتلاء به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری های قلبی، افسردگی، پوکی استخوان و مشکلات جنسی می-شود [۴].

در پرخوری عصبی فرد به میزان زیادی غذا می‌خورد و بعد از آن فعالیت بدنی زیاد و دوره‌های پاکسازی را انجام می‌دهد. این افراد اغلب دارای وزن و تصویر بدن مناسبی هستند و کم تر دچار مشکلات اساسی در زندگی شخصی خود می‌شوند. در مقابل، بیمارانی که دارای بی‌اشتهایی عصبی هستند وزن خیلی پایینی دارند و دارای تصویر بدن مناسبی از خود نیز

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-26]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.7.8.3]
[DOI: 10.29252/jrums.19.7.765]

نیستند که این‌ها روند زندگی عادی آن‌ها دچار مشکل می‌کند [۵]. سیاست‌هایی که دولت‌ها در جهت قطع زنجیرهٔ شیوع ویروس کووید-۱۹ گرفتند باعث شد بسیاری از افراد تحرک و فعالیت بدنی گذشته خود را نداشته باشند و بیش‌تر وقت خود را در منزل سپری کنند. تمامی این مسائل باعث ایجاد یک محیط چالش برانگیز برای افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی و پراشتهایی عصبی شد [۶-۳].

قرار گرفتن در موقعیت‌های تنش‌زا و اضطراب‌آور از جمله قرنطینهٔ خانگی، منجربه افزایش خوردن هیجانی در افراد می شود. معمولاً نیز شامل غذاهای پرکالری و چرب است که خطر ابتلاء به اختلالات خوردن را افزایش می‌دهد [۷]. از سویی دیگر، دسترسی محدود به برخی محصولات غذایی به عنوان نتیجه احتکار مواد غذایی و محدودیت‌های شدید در باشگاه-های ورزشی در هنگام همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ ممکن است مورد توجه بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات خوردن؛ به خصوص آن‌هایی که قبلاً مصرف بیش از حد مواد غذایی را محدود می‌کردند، باشد [۸-۲]. در واقع می‌توان گفت، عدم امنیت غذایی و تحرک ناکافی در بسیاری از افراد، اختلالات خوردن و چاقی را به همراه خود دارد [۷-۴].

نتایج مطالعات انجام شده حاکی از کاهش چشم‌گیر فعالیت بدنی و افزایش افراطی مصرف ویتامین‌های گوناگون در جهت جلوگیری از ابتلاء به ویروس کووید-۱۹ دارد؛ که تمامی این‌ها موجب ایجاد مشکلات، جسمانی، رفتاری و روان‌شناختی گسترده‌ای شده است [۸-۶]. از سویی دیگر، با تعطیلی بسیاری از مراکز مشاوره و روان‌شناسی در طول همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ بسیاری از بیماران مبتلا به اختلالات خوردن آسیب زیادی را متحمل شدند. تا جایی که به علت گسترش ویروس کووید-۱۹ بسیاری از این بیماران مجبور شدند زودتر از بیمارستان‌ها مرخص شوند یا معالجه خود را عقب بیاندازند. هم‌چنین، باتوجه به این‌که مدت زمان مشخصی برای تولید واکسن کرونا ویروس جدید وجود ندارد؛ لازم است توجه و حمایت روانی بیش‌تری به این افراد صورت گیرد تا از تشدید علائم به میزان قابل توجهی جلوگیری به عمل آید [۹].

نتیجه‌گیری

بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ تغییرات گسترده‌ای در سبک زندگی افراد به وجود آورده است که پیش‌بینی می‌شود این اتفاقات به مدت زیادی ادامه‌دار باشد. از جمله تغییرات چشم گیری که رخ داد، اختلال در عادات و الگوهای غذایی افراد بود. بسیاری از مردم به دلیل ترس از ابتلاء شدن به ویروس کووید-۱۹، سعی کردند سیستم ایمنی بدن خود را با خوردن غذاهای پرکالری و مولتی ویتامین‌های مختلف، قوی‌تر کنند. در واقع یک نیاز به خوردن وسواس‌گونه در افراد به وجود آمد که اقدام به مصرف غلات، سبزیجات، حبوبات یا حتی قرص و مکمل‌های گوناگون کردند. بسیاری از افراد تحت تأثیر فضای مجازی و رسانه‌ها قرار گرفته بودند و بدون هیچ آگاهی و پشتوانه‌ی علمی غذاهای مختلف را مصرف می‌کردند. از طرفی دیگر، فاصله‌گذاری اجتماعی، دورکاری و تماس‌های تصویری که بیش‌تر صورت افراد مشخص است، باعث گردید بسیاری از مردم به وزن و تصویر بدنی خود توجه نکنند و کم‌تر خود را

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-26]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.7.8.3]
[DOI: 10.29252/jrums.19.7.765]

در آینه نگاه کنند. تمامی این موارد ممکن است باعث در آینده نه چندان دور باعث ایجاد اختلالات خوردن در سطوح گوناگون بین مردم شود، که نیازمند بررسی و مطالعهٔ بیش تری توسط پژوهش‌گران است.

References

[1]. Cucinotta D, Vanelli M. WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta bio-med Atenei Parmensis* 2020; 91(1): 157-60.

[2]. Phillipou A, Meyer D, Neill E, Tan EJ, Toh WL, Van Rheenen TE, Rossell SL. Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *Int J Eat Disord* 2020; 53(7): 1158-65.

[3]. United States Food and Drug Administration and Drug Administration. Food safety and availability during the coronavirus pandemic (2020). Retrieved from https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/food-safety-and-availability-during coronavirus-pandemic.

[4]. Cooper M, Reilly EE, Siegel JA, Coniglio K, Sadeh-Sharvit S, Pisetsky EM, Anderson LM. Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: an overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eating Disord* 2020; 1-23.

[5]. Shah M, Sachdeva M, Johnston H. Eating disorders in the age of COVID-19. *Psychiatry Res* 2020; 290: 113122.

[6]. Fernandez-Aranda F, Casas M, Claes L, Bryan DC, Favaro A, Granero R, Gudiol C, Jimenez-Murcia S, Karwautz A, Le Grange D, Menchon JM. COVID-19 and implications for eating disorders. *European Eating Disord Review* 2020; 28(3): 239-45.

[7]. Weissman RS, Bauer S, Thomas JJ. Access to evidence-based care for eating disorders during the COVID-19 crisis. *Int J Eat Disord* 2020; 53(5): 639-46.

[8]. Martinez-Ferran M, de la Guía-Galipienso F, Sanchis-Gomar F, Pareja-Galeano H. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients* 2020; 12(6): 1549-66.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-26]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.7.8.3]
[DOI: 10.29252/jrums.19.7.765]

[9]. Weissman RS, Bauer S, Thomas JJ. Access to evidence-based care for eating disorders during the COVID-19 crisis. *Int J Eat Disord* 2020; 53(5): 639-46..

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-26]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.7.8.3]

[DOI: 10.29252/jrums.19.7.765]

Eating Disorders during Coronavirus 2019 (COVID-19): A Letter to the Editor

F. Bagheri Sheykhangafshe[1], E. Sadeghi Chookami[2], A. A. Hossienkhanzadeh[3]

Received: 05/08/2020 Sent for Revision: 12/08/2020 Received Revised Manuscript: 06/09/2020 Accepted: 16/09/2020

From December 2019, the outbreak of coronavirus 2019 in Wuhan, China, began and quickly attracted the attention and concern of the World Health Organization. COVID-19 disease is one of the new cases of coronavirus that is closely related to SARS coronavirus and Middle East respiratory syndrome (MERS-CoV). However, the rate of human-to-human transmission of the COVID-19 virus is much faster than the previous two types of coronavirus. As a result, governments have enacted several restrictions aimed at preventing the COVID-19 virus as much as possible, most of which are aimed at self-quarantining and maintaining social distance. These conditions have had many negative consequences for people around the world, but one of the groups affected is those with eating disorders. Prolonged stay at home, lack of access to treatment, as well as anxiety and stress associated with the unknown disease Coronavirus 2019 have led to numerous psychological and physical problems for people with eating disorders. Also, as access to health care has declined during the COVID-19 virus epidemic, health officials need to pay more attention to these patients.

Key words: Coronavirus 2019, Eating Disorders, Pandemic, COVID-19

How to cite this article: Bagheri Sheykhangafshe F, Sadeghi Chookami E, Hossienkhanzadeh A A. Eating Disorders during Coronavirus 2019 (COVID-19): A Letter to the Editor. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2020; 19 (7): 765-70. [Farsi]

1- MSc in General Psychology, Faculty of Literature and Humanity Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran, ORCID: 0000-0002-3435-3870

2- MSc Student of General Psychology, Faculty of Literature and Humanity Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran, ORCID: 0000-0001-5779-0005

3- Associate Prof., Dept. of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran, ORCID: 0000-0003-4060-0011

(Corresponding Author) Tel: (013) 33583940, Fax: (013) 33583940, E-mail: khanzadehabbas@guilan.ac.ir

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-26]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1399.19.7.8.3]

[DOI: 10.29252/jrums.19.7.765]