

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

**ЧОМУ ПРОПАДАЄ АПЕТИТ, ТА  
ЩО РОБИТИ В ТАКИХ  
ВИПАДКАХ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинки,  
будинок 2  
тел. 0522 330 015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [www.kr.dsns.gov.ua](http://www.kr.dsns.gov.ua)  
ми у Facebook:



## ЩО ВИКЛИКАЄ ЗНИЖЕННЯ АПЕТИТУ?

Гастроентерологи стверджують, що зниження апетиту можуть викликати різноманітні неврологічні та патологічні стани, розлади харчової поведінки або психіатричні захворювання.

### БАКТЕРІЇ ТА ВІРУСИ

Втрата апетиту може бути викликана бактеріальними, вірусними, грибковими або іншими інфекціями в будь-якому місці.

Ось кілька можливих варіантів: інфекція верхніх дихальних шляхів; пневмонія; гастроентерит; коліт; шкірна інфекція; менінгіт.

Після правильного лікування хвороби апетит повернеться.

### ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ

Апетит може пропадати внаслідок: депресії; занепокоєння; панічних атак; тривалого стресу; пережитого горя; розладів харчової поведінки (анорексії або булімії).

### ЗАХВОРЮВАННЯ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ

Зниження апетиту характерне для проблем зі шлунком і кишківником, таких як: закріп, діарея, харчове отруєння, проблеми з травленням, непереносимість їжі.

Такий симптом може також спостерігатися при гастриті, холециститі, панкреатиті. У гострий період хвороби.

### ІНШІ МЕДИЧНІ СТАНИ ТА ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Втрата апетиту може бути пов'язана зі зниженням функції імунної системи, ендокринної системи, іншими медичними станами. Захворювання, які можуть викликати втрату апетиту, включають: гормональний стан, відомий як Аддісонова хвороба; астму; цукровий діабет; хронічне захворювання печінки або нирок; високий рівень кальцію в крові; ВІЛ і СНІД; недостатню активність щитоподібної

залози або гіпотиреоз; надактивну щитоподібну залозу або гіпертиреоз; хронічне обструктивне захворювання легень; серцеву недостатність; рак, особливо, якщо хвороба зосереджена у шлунку або кишківнику.

### ПОБІЧНА ДІЯ ЛІКІВ

Втрата апетиту – частий побічний ефект багатьох ліків (заспокійливі, деякі антибіотики, імунотерапія, хіміотерапія) поряд з іншими проблемами травлення. Це звичайне явище, коли ліки проходять через шлунок і травний тракт людини.

Якщо людина недавно перенесла серйозну операцію, вона ймовірно не хотітиме їсти. Почасти це почуття може бути пов'язано зі знеболювальними препаратами.

Вживання наркотиків та алкоголю також може провокувати відразу до їжі.

Втрачений апетит, викликаний прийомом ліків, можна повернути, змінивши дозування або препарат. Але це не варто робити самостійно, попередньо краще порадитися з лікарем.

### ВІК

Ще одна причина зменшення тяги до їжі – старіння.

Люди похилого віку також можуть відчувати зниження інтересу до їжі через притуплені відчуття. З віком спостерігаються зниження зору, нюху і смаку – це позбавляє можливості оцінити всі переваги їжі.

Крім того, з віком знижуються потреби в енергії. Частково це пов'язано з втратою міцності кісток і м'язів. А менша фізична активність може знизити потреби у витраті калорій.

Труднощі жування через ослаблені м'язів обличчя, проблем із зубами або зниження

вироблення слини – інші причини, через які їжа стає неприємною для літніх людей.

Зниження апетиту може створювати серйозний ризик дефіциту поживних речовин у літніх людей.

### ЯК ВТРАТА АПЕТИТУ МОЖЕ ВПЛИНУТИ НА ОРГАНІЗМ

Якщо зниження апетиту викликано короткостроковим захворюванням, він може повернутися природним шляхом без будь-яких тривалих наслідків.

Проте, якщо причина у чомусь серйознішому, то без лікування стан може погіршитися.

Тривале зниження апетиту може супроводжуватися такими симптомами: сильна втома; втрата ваги; прискорене серцебиття; висока температура; дратівливість; загальне нездужання.

Недоїдання та дефіцит вітамінів можуть викликати небезпечні для життя ускладнення.

Важливо звернутися до лікаря, якщо втрата апетиту не проходить після гострого періоду захворювання або триває довше кількох тижнів.

### ЯК ЛІКУВАТИ ВТРАТУ АПЕТИТУ

Наголошуємо на тому, що рекомендації щодо підвищення апетиту повинен надавати лікар гастроентеролог, оцінивши загальний стан пацієнта та провівши діагностику.

Лікар може виписати медичні препарати, які підвищують апетит, або порекомендувати правильний раціон.

Деякі домашні методи для самолікування втрати апетиту можуть зашкодити організму. Наприклад, підкислена вода підвищує бажання поїсти, але може бути шкідливою при певних захворюваннях шлунку.

Важливою умовою при втраті апетиту є легке та збалансоване харчування.