

編者的話

我們對於厭食症的認識可能來自一些新聞報導，例如「一名18歲女子疑患上厭食症，體重僅餘約60磅，昨日在家中暈倒，家人發現大驚，報警求助，女事主瘦骨嶙峋、嚴重營養不良，救護車送院時一度情況危殆，搶救後情況嚴重……」。其實上述厭食症患者的問題可能已持續了一段時間，若及早預防或早些察覺有關的症狀，是可以避免這樣嚴重的後果。

厭食症的成因很多，社會風氣也是成因之一。我們也會察覺到時下鼓吹減肥瘦身，耳濡目染之下，令人覺得「瘦」才是美，「瘦」才有幸福，引致過度減肥或以不正確



的方法去減肥。這或許有機會形成厭食。因此我們應注意均衡飲食和身體健康，不要走向極端。

厭食症是進食失調症的一種，這疾病並非只是「失調」，厭食症也不是「討厭」食物這麼簡單。本期健康專題的作者是我們學生健康服務的醫生，他為我們介紹進食失調症的症狀、病發原因、治療和預防方法。希望讀者對這疾病有多一點認識。



編輯委員會：唐雅穎醫生、趙惠芳護士、蔡寶鳳護士、黎昭華護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上

English version is available on our website.

進食失調症

李達年醫生



引言

厭食症 (Anorexia Nervosa) 及暴食症 (Bulimia Nervosa) 是進食失調症的兩大類。一些醫療機構的數據顯示，近年進食失調個案有增無減，接受進食失調症治療的人數在近10年有上升趨勢。根據學生健康服務的統計，在2008/09學年參加學生健康服務的學生中，21人懷疑有進食失調的症狀，並已轉介往專科門診作詳細診斷及跟進。大家可能聽聞有模特兒、名人、明星等曾經患有厭食症，其實進食失調可影響任何性別、年齡、國籍、社會或文化階層的人士。患者以年輕女性較多，牠們的發病年齡約10-35歲，但亦有男性及長者受影響。

一些醫療機構的數據顯示，近年進食失調個案有增無減，接受進食失調症治療的人數在近10年有上升趨勢。根據學生健康服務的統計，在2008/09學年參加學生健康服務的學生中，21人懷疑有進食失調的症狀，並已轉介往專科門診作詳細診斷及跟進。大家可能聽聞有模特兒、名人、明星等曾經患有厭食症，其實進食失調可影響任何性別、年齡、國籍、社會或文化階層的人士。患者以年輕女性較多，牠們的發病年齡約10-35歲，但亦有男性及長者受影響。

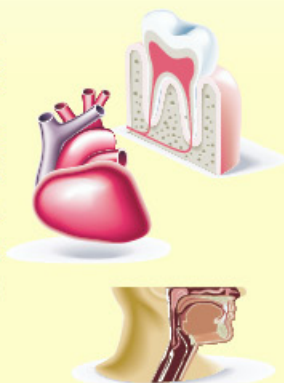
類別和症狀

進食失調症是「身」和「心」的疾病，涉及混亂的進食習慣及對體重和身型扭曲的認知。患者身心、思想、情緒、社交和生活質素均受到損害。進食失調症可分為厭食症和暴食症兩大類，它們都有生理上和心理上的症狀，也會影響行為和體重。

一、厭食症：患者錯誤地認為自己肥胖，十分恐懼進食，拒絕進食或吃很少。漸漸發展一些特殊的進食行為，如將食物切碎，進食緩慢，討厭吃肉類，只吃蔬果等。部份患者亦會進行劇烈運動，濫用瀉藥或減肥藥等來控制體重，導致體重超出年齡或身高的標準體重的正常底線。結果瘦弱無力、臉色蒼白、怕冷、掉髮、便秘、骨質疏鬆、貧血、停經和不育等。兒童及青少年會有發育遲緩現象。嚴重患者腸胃功能衰竭、心臟、腎臟功能受損，免疫力下降、新陳代謝失調等，更可引致休克和死亡。部份厭食症患者除了厭食之外，還會間歇出現暴食及清除食物的行為，如扣喉嘔吐。



二、暴食症：患者會獨自瘋狂進食，在很短時間內吃下大量容易至肥的食物。例如兩小時內吃下大量餅乾、朱古力、蛋糕等。之後又感到內疚，於是扣喉嘔吐，狂做運動，濫用減肥藥、瀉藥、或以節食來控制體重，使體重維持在正常範圍之內。頻密的暴食行為，可導致牙齒磨蝕、食道潰瘍、便秘、腹痛、電解質失衡、心律不規則和心臟衰竭等嚴重併發症。



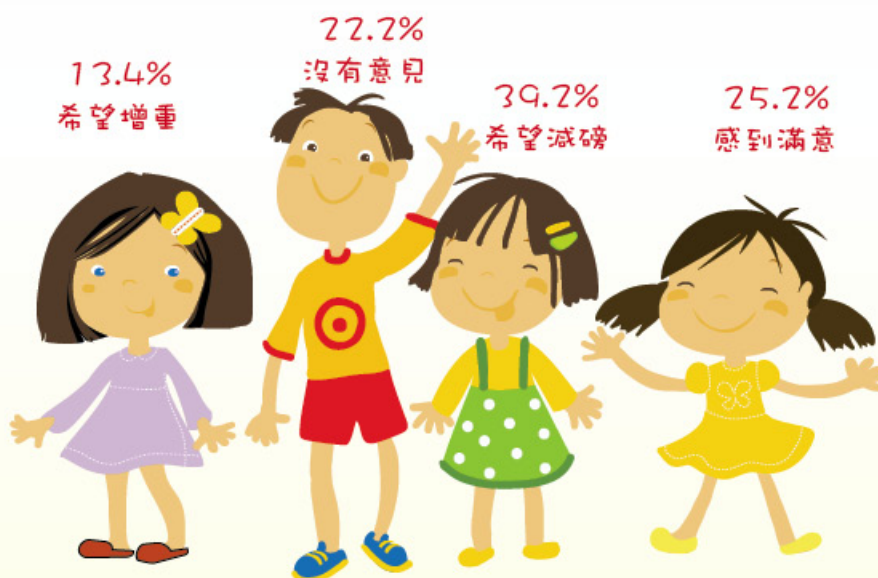
心理方面，進食失調症患者常產生各種情緒困擾，如內疚、焦慮、抑鬱；衝動行為如酒精及藥物濫用、偷竊、自殘或自殺等。受進食習慣改變或情緒所影響，患者可能會減少社交生活，性格變得孤僻執著。飲食問題的爭拗可導致家庭衝突，人際關係惡劣，在學習或工作上常面對孤立、缺乏自信等社交困難。

病發原因

進食失調症的成因包括遺傳基因影響，腦部神經傳導物質變化。其他可能誘發進食失調的因素包括：青春期的心理發展障礙、長期病患、情緒困擾、生活壓力、家庭變異、人際關係疏離、朋輩影響等。

研究亦發現部份厭食症患者曾在家庭中受到過分管束或溺愛，或曾是父母情緒發洩的對象。這些情況下，患者便以拒絕進食作為操控或對抗的手段，形成厭食；若是以狂食來滿足或彌補空虛寂寞，便形成暴食症。

另外，潮流文化的瘦身風氣，令人對自我形象及體重過度關注，或扭曲了對體型的看法，亦可能是進食失調症增加的原因。根據學生健康服務的統計，在2008/09學年參加服務的學生中，有77336人填寫了健康普查問卷，其中一項是對於自己體重的看法。答案統計顯示有19476人(25.2%)感到滿意，10355人(13.4%)希望增重，30326人(39.2%)希望減磅，17179人(22.2%)沒有意見。但在這77336位學生中，只有13179人(17.0%)的體重是屬於超重或肥胖範圍，須要積極控制體重。



診斷和治療方法

要界定是否患病，除體重及進食狀況外，專業人員還須要進行體格檢查、血液化驗，並評估心理及社交方面的問題，才可作出正確的診斷。若診斷為厭食症或暴食症，便是「生理」和「心理」的疾病。不容忽視。

專家會因應患者的特殊情況，為個別患者設計個人化的治療方案。其中以心理治療為主，如**認知行為治療**，臨床心理學家會協助患者改變錯誤的飲食習慣，糾正他們對食物和身型、體重的謬誤思想，改善自我形象，貫徹實行正確的飲食習慣及體重管理。**動機治療**則協助患者探討現時飲食模式帶來的負面影響，瞭解他們為何對改變有所憂慮和顧忌，進而提升改變的動機。亦可因應家庭互動關係而施行**家庭治療**。

藥物治療可控制相關的精神問題如焦慮、抑鬱等，協助患者改善營養缺乏的症狀，治療營養師會為患者訂出個人餐單，逐步增加食量及攝取所需營養，改善體質。對於嚴重過輕及營養缺乏的個案，住院式治療會較為合宜。

隨後的**跟進治療**會協助患者循序漸進地探討和解決導致飲食問題的根源，包括家庭、



學校、朋輩相處等心理社交困難。然後逐步改變病者的負面思想、偏差行為及重建健康的飲食模式。

進食失調症是可治癒的疾病，在接受適當的心理及營養輔導或藥物治療後，超過八成患者會復元或病情舒緩，與家人和朋友的關係亦得到改善，可重新投入生活和享受快樂的人生。

預防方法

1. 留意個人情緒、關注進食行為

當處於壓力、緊張、傷心、寂寞等負面情緒時，有些人會拒絕飲食或不自控地暴食。若習以為常，進食失調情況便會逐漸浮現。因此，要避免進食失調發生，要留意自己是否慣常用進食、減肥作為迴避問題和應對日常生活壓力的方法。

2. 改變負面思維、學習接納自己

人有時會有負面思想和不切實際的假設，例如「若減肥不成功，我便很失敗」，這假設影響個人的自信心。自我要求過高，會令自己常處於緊張或壓力狀態，容易引發暴食。我們要留意自己的負面思想，加以處理及糾正。若將個人自信與體型掛鉤，企圖透過成功控制體重、身型來重拾自信或滿足感，便會被體重控制自己。不論本身體型是瘦是肥，若經檢查後沒有任何病因，便可按均衡飲食和適量運動的方法來管理體重，學習接納自己。

3. 建立融洽和諧家庭、培養健康飲食習慣

家長應以身作則、樹立良好榜樣。可先建立健康的飲食模式，接納自己的身型。進餐時，飯桌不是戰場，應避免爭拗，維持家庭融洽，有助愉快的進食。溝通和信任是維繫家人感情的最佳方法，讓子女感到關懷、支持及接納是很重要的。遇有意見不同的時候，可嘗試以傾談討論的方式來解決。若情況合適，可考慮尊重子女的選擇。這可幫助防止子女以拒絕進食或暴飲暴食作為對家庭的抗議。

4. 拒絕聽信「瘦即是美」的謬誤

近年時下流行纖體，減肥成為一種風氣，體重屬正常範圍的青少年也期望可以瘦些，以為這樣會更好看。若青少年價值觀仍未確立，便很容易受時下風氣和他人影響，認同瘦即是美，部份人可能以節食及過量運動去令自己瘦下來。這便有機會患上進食失調症，損害健康。我們要提高自己對傳媒的辨識能力，面對誇張失實的瘦身廣告宣傳，要以謹慎的態度去多加瞭解其真確性，不要盲目跟隨。



如何及早察覺子女有進食失調問題？

家長可多觀察子女的行為及情緒，進食及生活習慣有否改變，如食慾減退，不願同檯吃飯；過分關注體型，或熱衷於減肥瘦身。另外也要留意子女的體重增長是否不理想，情緒是否經常變化及不穩定。家長可與子女多溝通，瞭解他們面對的日常生活、社交和學習等問題，作出支持和鼓勵，並在適當時予以協助，預防和及早發覺進食失調問題。衛生署的學生健康服務為參加的學生進行健康普查，其中包括量度身高體重，醫護人員會為學童分析身高和體重是否屬於標準範圍，若發現體重過輕或生長緩慢，會轉介學童到專科門診作詳細檢查及跟進。



若懷疑自己或朋友患上進食失調症，應如何處理？

有些人會較為注重飲食健康，如少吃高糖分、高脂肪、高膽固醇的食物。有些人只是偏食，對食物有所偏好和較少選擇某類食物。這些都不屬於進食失調症。我們可檢視自己進食的分量和食物種類，若已經依照均衡飲食的原則進食(可參考以下網頁：http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_hv.html)，便無須憂慮。若意識到自己的飲食習慣有類似厭食症或暴食症的症狀，便要尋求適當的專業協助，諮詢醫生的意見，以免延誤診治。

若懷疑朋友患上進食失調症，可與他傾談，讓他說出他的情況、看法及感受，瞭解他在學習或生活上的壓力，家人相處或人際關係上的困難。若情況嚴重，如體重下降或有情緒困擾，便應鼓勵他尋求醫護人員的幫助，並誠懇地表達關懷和支持。

總結 進食失調並非過度減肥而影響身型瘦削這麼簡單，這疾病會導致嚴重後果，例如身體機能損壞和心理社交問題。要預防這疾病的發生，便要實踐健康的生活模式；即均衡飲食與適量運動。家人和朋友之間融洽相處，多溝通諒解，有助減少負面情緒和建立積極的生活態度。另外，我們應適度地關注體重，並不是每個人都須要減肥。若要控制體重，應依照醫護人員或營養師的建議和指導，不要被不良的減肥瘦身廣告誤導，也不要濫用減肥藥物或療程。進食失調症是可治療的疾病，若有懷疑，應盡早尋求醫護人員協助。



資料來源及參考文獻

香港進食失調中心 <http://www.hedc.med.cuhk.edu.hk/>

香港進食失調康復會 <http://www.heda-hk.org>

Ellen S. Rome, Seth Ammerman, David S. Rosen, Richard J. Keller, James Lock. Children and Adolescents With Eating Disorders: The State of the Art Pediatrics 2003;111:e98-e108.

AAP Policy Statement, American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence. Identifying and treating eating disorders. Pediatrics. 2003;111(1):204-211.

「食少啲」是否就會「瘦多啲」呢？時下流行要減肥，要瘦啲。我們邀請同學表達他們對此說法的意見。原來很多同學也明白「瘦」不等於健康，最重要是注意均衡飲食，選擇健康的食物，進行適當運動以保持身體健康。以下是一部份同學的心聲：

食少啲不等於會瘦啲。要瘦，可以做運動，更需要均衡的飲食。



看食甚麼食物，如高脂、高膽固醇，食少啲會瘦啲。

只是「食少啲」是不足夠的，要食少啲高油、高鹽、高糖的食物。



不一定要瘦，最重要是健康：均衡飲食，恆常運動及充足休息。



不贊成，因為食少啲會令你下一餐時吃得更多。

唔食咁多炸薯條，人都健康啲。

少吃零食、脂肪類的食物，就會瘦啲。

不同意，因為若果為了瘦多啲而食少啲，會令飲食不均衡，導致身體出現毛病。



資料：1, 2, 5
根據醫學研究，演藝界（如芭蕾舞員、歌星、模特兒）和運動員比其他類別的人士比例上較多人患上厭食症。因為這些是對纖瘦身形和嚴格體重有較高要求的職業。

對於青少年來說，身心成長和自我形象都很重要，憂慮自己的身高體重是正常的表現。可是，對體重和體型應有正確的認知，體重管理亦應按照適當的方法。以下是一位學生的疑慮和我們的解答。



姑娘：

我是第一次寫信來的。我今年15歲，我一直不滿意我的身高和體重，這使我很自卑，我身高只有149cm，但體重則46kg。自從升上中二後，見其他女孩子很瘦，令我很羨慕。所以我從廣告中知道一些減肥的飲品，便買回家試用。

現在我秘密地使用，但又怕影響身體健康，不知如何是好，姑娘，你可以幫我解決我的問題嗎？

明明上

?????



親愛的明明同學：

多謝你的來信，在信中你提及你的身高、體重和你的疑難，我感受到你是一個很關心自己身體健康的女孩子。

根據身高別體重圖表的分析，你的體重屬於75-90的百分比，是正常範圍之內，沒有超重或過輕。身高方面，你不算高個子，但也屬正常範圍。因此，我希望你能接受自己的身高體重，並且明白身體健康才是最重要。不論是否超重，我們也要注意均衡飲食和適量運動，以保持身心健康。我們建議你實行以下兩大要訣：

- 1) 依照均衡飲食的原則來進食，避免高熱量、高脂肪的食物
- 2) 恆常做適量運動，有助身心健康，防止脂肪積聚

以下網頁可以提供更多有關資料：

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/files/caloric_value_common_food.pdf

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/files/tc_exercise_and_keep_fit.pdf

還有，切勿胡亂服用未經醫生處方的任何減肥藥物。

祝健康愉快！

健康通訊站

有趣健康常識Q&A

問：以下哪一類人士比較容易患厭食症？

1. 歌星
2. 芭蕾舞演員
3. 老師
4. 醫護人員
5. 模特兒

(答案：在本刊物內尋找)

有研究報告顯示許多厭食症患者的病發年齡是在青少年發育時期。這時期正是生長和發育的高峯期，如果飲食不均衡或份量過少，會影響青少年的健康成長。如果過分節制並導致失控，便產生患上厭食症的危機。厭食症的影響很廣泛，不只是外表瘦削，它會導致外表臉色蒼白、掉髮，並不是想像中的美麗。營養不良引起的疲倦、秘密進食、恐懼食物等，不會使人受朋友歡迎。最後會因電解質不平衡或器官衰竭而死亡，這是十分可惜的。因此，要愛惜我們的身心，適度關注體重，享受進食，也食得健康。

健康小貼士

享受進食 食得健康



健康通訊站

如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站