

编者的话

我们对于厌食症的认识可能来自一些新闻报导，例如「一名18岁女子疑患上厌食症，体重仅余约60磅，昨日在家中晕倒，家人发现大惊，报警求助，女事主瘦骨嶙峋、严重营养不良，救护车送院时一度情况危殆，抢救后情况严重……」。其实上述厌食症患者的问题可能已持续了一段时间，若及早预防或早些察觉有关的症状，是可以避免这样严重的后果。

厌食症的成因很多，社会风气也是成因之一。我们也会察觉到时下鼓吹减肥瘦身，耳濡目染之下，令人觉得「瘦」才是美，「瘦」才有幸福，引致过度减肥或以不正确



的方法去减肥。这或许有机会形成厌食。因此我们应注意均衡饮食和身体健康，不要走向极端。

厌食症是进食失调症的一种，这疾病并非只是「失调」，厌食症也不是「讨厌」食物这么简单。本期健康专题的作者是我们学生健康服务的医生，他为我们介绍进食失调症的症状、病发原因、治疗和预防方法。希望读者对这疾病有多一点认识。



编者的话

编辑委员会：唐雅颖医生、赵惠芳护士、蔡赛凤护士、黎昭华护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 2349 2772 传真：2348 3968

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

英文版刊载于网页上

English version is available on our website.



进食失调症

李达年医生

引言

厌食症(Anorexia Nervosa)及暴食症(Bulimia Nervosa)是进食失调症的两大类。

一些医疗机构的数据显示,近年进食失调个案有增无减,接受进食失调症治疗的人数在近10年有上升趋势。根据学生健康服务的统计,在2008/09学年参加学生健康服务的学生中,21人怀疑有进食失调的症状,并已转介往专科门诊作详细诊断及跟进。大家可能听闻有模特儿、名人、明星等曾经患有厌食症,其实进食失调可影响任何性别、年龄、国籍、社会或文化阶层的人士。患者以年轻女性较多,她们的发病年龄约10-35岁,但亦有男性及长者受影响。

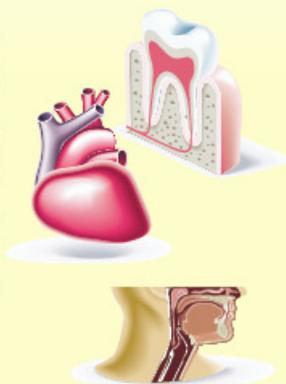
类别和症状

进食失调症是「身」和「心」的疾病,涉及混乱的进食习惯及对体重和身型扭曲的认知。患者身心、思想、情绪、社交和生活质素均受到损害。进食失调症可分为厌食症和暴食症两大类,它们都有生理上和心理上的症状,也会影响行为和体重。

一、厌食症:患者错误地认为自己肥胖,十分恐惧进食,拒绝进食或吃很少。渐渐发展一些特殊的进食行为,如将食物切碎,进食缓慢,讨厌吃肉类,只吃蔬果等。部份患者亦会进行剧烈运动,滥用泻药或减肥药等来控制体重,导致体重超出年龄或身高的标准体重的正常底线。结果瘦弱无力、脸色苍白、怕冷、掉发、便秘、骨质疏松、贫血、停经和不育等。儿童及青少年会有发育迟缓现象。严重患者肠胃功能衰竭、心脏、肾脏功能受损,免疫力下降、新陈代谢失调等,更可引致休克和死亡。部份厌食症患者除了厌食之外,还会间歇出现暴食及清除食物的行为,如扣喉呕吐。



二、暴食症:患者会独自疯狂进食,在很短时间内吃下大量容易至肥的食物。例如两小时内吃下大量饼干、朱古力、蛋糕等。之后又感到内疚,于是扣喉呕吐,狂做运动,滥用减肥药、泻药、或以节食来控制体重,使体重维持在正常范围之内。频密的暴食行为,可导致牙齿磨蚀、食道溃疡、便秘、腹痛、电解质失衡、心律不规则和心脏衰竭等严重并发症。



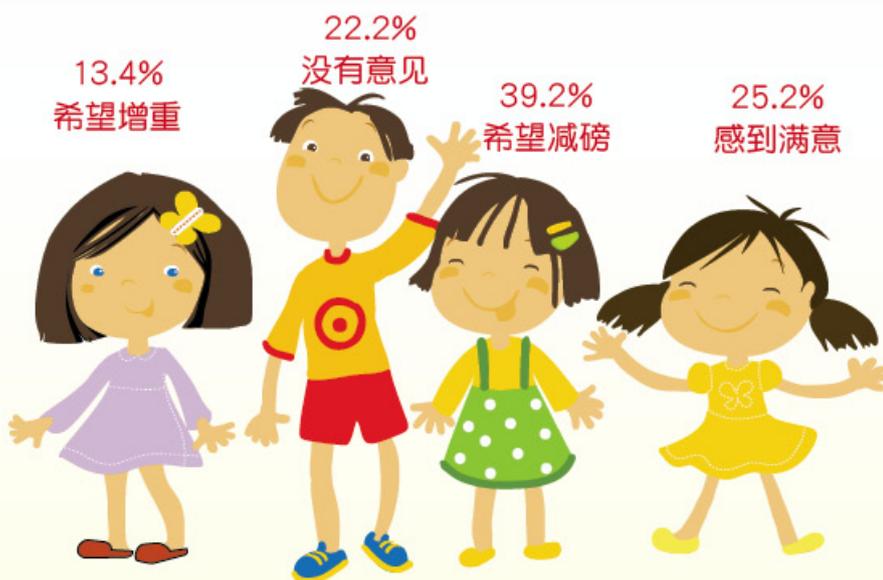
心理方面，进食失调症患者常产生各种情绪困扰，如内疚、焦虑、抑郁；冲动行为如酒精及药物滥用、偷窃、自残或自杀等。受进食习惯改变或情绪所影响，患者可能会减少社交生活，性格变得孤僻执着。饮食问题的争拗可导致家庭冲突，人际关系恶劣，在学习或工作上常面对孤立、缺乏自信等社交困难。

病发原因

进食失调症的成因包括遗传基因影响，脑部神经传导物质变化。其他可能诱发进食失调的因素包括：青春期的心理发展障碍、长期病患、情绪困扰、生活压力、家庭变异、人际关系疏离、朋辈影响等。

研究亦发现部份厌食症患者曾在家庭中受到过分管束或溺爱，或曾是父母情绪发泄的对象。这些情况下，患者便以拒绝进食作为操控或对抗的手段，形成厌食；若是以狂食来满足或弥补空虚寂寞，便形成暴食症。

另外，潮流文化的瘦身风气，令人对自己形象及体重过度关注，或扭曲了对体型的看法，亦可能是进食失调症增加的原因。根据学生健康服务的统计，在2008/09学年参加服务的学生中，有77336人填写了健康普查问卷，其中一项是对于自己体重的看法。答案统计显示有19476人(25.2%)感到满意，10355人(13.4%)希望增重，30326人(39.2%)希望减磅，17179人(22.2%)没有意见。但在这77336位学生中，只有13179人(17.0%)的体重是属于超重或肥胖范围，须要积极控制体重。



诊断和治疗方法

要界定是否患病，除体重及进食状况外，专业人员还须要进行体格检查、血液化验，并评估心理及社交方面的问题，才可作出正确的诊断。若诊断为厌食症或暴食症，便是「生理」和「心理」的疾病。不容忽视。

专家会因应患者的特殊情况，为个别患者设计个人化的治疗方案。其中以心理治疗为主，如**认知行为治疗**，临床心理学家会协助患者改变错误的饮食习惯，纠正他们对食物和身型、体重的谬误思想，改善自我形象，贯彻实行正确的饮食习惯及体重管理。**动机治疗**则协助患者探讨现时饮食模式带来的负面影响，了解他们为何对改变有所忧虑和顾忌，进而提升改变的动机。亦可因应家庭互动关系而施行**家庭治疗**。

药物治疗可控制相关的精神问题如焦虑、抑郁等，协助患者改善营养缺乏的症状，治疗营养师会为患者订出个人餐单，逐步增加食量及摄取所需营养，改善体质。对于严重过轻及营养缺乏的个案，住院式治疗会较为合宜。

随后的**跟进治疗**会协助患者循序渐进地探讨和解决导致饮食问题的根源，包括家庭、



学校、朋辈相处等心理社交困难。然后逐步改变病者的负面思想、偏差行为及重建健康的饮食模式。

进食失调症是可治愈的疾病，在接受适当的心理及营养辅导或药物治疗后，超过八成患者会复元或病情舒缓，与家人和朋友的关系亦得到改善，可重新投入生活和享受快乐的人生。

预防方法

1. 留意个人情绪、关注进食行为

当处于压力、紧张、伤心、寂寞等负面情绪时，有些人会拒绝饮食或不自控地暴食。若习以为常，进食失调情况便会逐渐浮现。因此，要避免进食失调发生，要留意自己是否惯常用进食、减肥作为回避问题和应对日常生活压力的方法。

2. 改变负面思维、学习接纳自己

人有时会有负面思想和不切实际的假设，例如「若减肥不成功，我便很失败」，这假设影响个人的自信心。自我要求过高，会令自己常处于紧张或压力状态，容易引发暴食。我们要留意自己的负面思想，加以处理及纠正。若将个人自信与体型挂钩，企图透过成功控制体重、身型来重拾自信或满足感，便会被体重控制自己。不论本身体型是瘦是肥，若经检查后没有任何病因，便可按均衡饮食和适量运动的方法来管理体重，学习接纳自己。

3. 建立融洽和谐家庭、培养健康饮食习惯

家长应以身作则、树立良好榜样。可先建立健康的饮食模式，接纳自己的身型。进餐时，饭桌不是战场，应避免争拗，维持家庭融洽，有助愉快的进食。沟通和信任是维系家人感情的最佳方法，让子女感到关怀、支持及接纳是很重要的。遇有意见不同的时候，可尝试以倾谈讨论的方式来解决。若情况合适，可考虑尊重子女的选择。这可帮助防止子女以拒绝进食或暴饮暴食作为对家庭的抗议。

4. 拒绝听信「瘦即是美」的谬误

近年时下流行纤体，减肥成为一种风气，体重属正常范围的青少年也期望可以瘦些，以为这样会更好看。若青少年价值观仍未确立，便很容易受时下风气和他人影响，认同瘦即是美，部份人可能以节食及过量运动去令自己瘦下来。这便有机会患上进食失调症，损害健康。我们要提高自己对传媒的辨识能力，面对夸张失实的瘦身广告宣传，要以谨慎的态度去多加了解其真确性，不要盲目跟随。



如何及早察觉子女有进食失调问题？

家长可多观察子女的行为及情绪，进食及生活习惯有否改变，如食欲减退，不愿同台吃饭；过分关注体型，或热衷于减肥瘦身。另外也要留意子女的体重增长是否不理想，情绪是否经常变化及不稳定。家长可与子女多沟通，了解他们面对的日常生活、社交和学习等问题，作出支持和鼓励，并在适当时予以协助，预防和及早发觉进食失调问题。卫生署的学生健康服务为参加的学生进行健康普查，其中包括量度身高体重，医护人员会为学童分析身高和体重是否属于标准范围，若发现体重过轻或生长缓慢，会转介学童到专科门诊作详细检查及跟进。



若怀疑自己或朋友患上进食失调症，应如何处理？

有些人会较为注重饮食健康，如少吃高糖分、高脂肪、高胆固醇的食物。有些人只是偏食，对食物有所偏好和较少选择某类食物。这些都不属于进食失调症。我们可检视自己进食的分量和食物种类，若已经依照均衡饮食的原则进食(可参考以下网页：http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_hv.html)，便无须忧虑。若意识到自己的饮食习惯有类似厌食症或暴食症的症状，便要寻求适当的专业协助，谘询医生的意见，以免延误诊治。

若怀疑朋友患上进食失调症，可与他倾谈，让他说出他的情况、看法及感受，了解他在学习或生活上的压力，家人相处或人际关系上的困难。若情况严重，如体重下降或有情绪困扰，便应鼓励他寻求医护人员的帮助，并诚恳地表达关怀和支持。

总结 进食失调并非过度减肥而影响身型瘦削这么简单，这疾病会导致严重后果，例如身体机能损坏和心理社交问题。要预防这疾病的发生，便要实践健康的生活模式；即均衡饮食与适量运动。家人和朋友之间融洽相处，多沟通谅解，有助减少负面情绪和建立积极的生活态度。另外，我们应适度地关注体重，并不是每个人都须要减肥。若要控制体重，应依照医护人员或营养师的建议和指导，不要被不良的减肥瘦身广告误导，也不要滥用减肥药物或疗程。进食失调症是可治疗的疾病，若有怀疑，应尽早寻求医护人员协助。



资料来源及参考文献

香港进食失调中心 <http://www.hedc.med.cuhk.edu.hk/>

香港进食失调康复会 <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」是否就会「瘦多啲」呢？时下流行要减肥，要瘦啲。我们邀请同学表达他们对此说法的意见。原来很多同学也明白「瘦」不等于健康，最重要是注意均衡饮食，选择健康的食物，进行适当运动以保持身体健康。以下是一部份同学的心声：

食少啲不等于会瘦啲。要瘦，可以做运动，更需要均衡的饮食。



看食甚么食物，如高脂、高胆固醇，食少啲会瘦啲。



只是「食少啲」是不够的，要食少啲高油、高盐、高糖的食物。



不一定要瘦，最重要是健康：均衡饮食，恒常运动及充足休息。



不赞成，因为食少啲会令你下一餐时吃得更多。

唔食咁多炸薯条，人都健康啲。

少吃零食、脂肪类的食物，就会瘦啲。



不同意，因为若果为了瘦多啲而食少啲，会令饮食不均衡，导致身体出现毛病。

答案：1, 2, 5
根据医学研究，演艺界（如芭蕾舞蹈员、歌星、模特儿）和运动员比其他类别的人士比例上较多人患上厌食症。因为这些是对纤瘦身形和严控体重有较高要求的职业。

对于青少年来说，身心成长和自我形象都很重要，忧虑自己的身高体重是正常的表现。可是，对体重和体型应有正确的认知，体重管理亦应按照适当的方法。以下是一位学生的疑虑和我们的解答。



姑娘：

我是第一次写信来的。我今年15岁，我一直不满意我的身高和体重，这使我很自卑，我身高只有149cm，但体重则46kg。自从升上中二后，见其他女孩子很瘦，令我很羡慕。所以我从广告中知道一些减肥的饮品，便买回家试用。

现在我秘密地使用，但又怕影响身体健康，不知如何是好，姑娘，你可以帮我解决我的问题吗？

明明 上

?????



亲爱的明明同学：

多谢你的来信，在信中你提及你的身高、体重和你的疑难，我感受到你是一个很关心自己身体健康的女孩子。

根据身高别体重图表的分析，你的体重属于75-90的百分比，是正常范围之内，没有超重或过轻。身高方面，你不算高个子，但也属正常范围。因此，我希望你能接受自己的身高体重，并且明白身体健康才是最重要。不论是否超重，我们也要注意均衡饮食和适量运动，以保持身心健康。我们建议你实行以下两大要诀：

- 1) 依照均衡饮食的原则来进食，避免高热量、高脂肪的食物
- 2) 恒常做适量运动，有助身心健康，防止脂肪积聚

以下网页可以提供更多有关资料：

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

还有，切勿胡乱服用未经医生处方的任何减肥药物。

祝健康愉快！

健康通讯站

有趣健康常識Q&A

问：以下哪一类人士比较容易患厌食症？

1. 歌星
2. 芭蕾舞演员
3. 老师
4. 医护人员
5. 模特儿

(答案：在本刊物内寻找)

有研究报告显示许多厌食症患者的病发年龄是在青少年发育时期。这时期正是生长和发育的高峯期，如果饮食不均衡或份量过少，会影响青少年的健康成长。如果过分节制并导致失控，便产生患上厌食症的危机。厌食症的影响很广泛，不只是外表瘦削，它会导致外表脸色苍白、掉发，并不是想像中的美丽。营养不良引起的疲倦、秘密进食、恐惧食物等，不会使人受朋友欢迎。最后会因电解质不平衡或器官衰竭而死亡，这是十分可惜的。因此，要爱惜我们的身心，适度关注体重，享受进食，也食得健康。

健康小贴士

享受进食 食得健康



健康通讯站



如欲查询有关学生健康上的问题，
欢迎与本通讯站联络。

请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四字楼
健康通讯站