

進食障礙是甚麼？

(What is an eating disorder ?)



進食障礙是甚麼？

有進食障礙的人經歷與進食有關的行為以及思維和感受方面的極度干擾。

進食障礙的主要特點是有極度強烈地想要消瘦的念頭，並對體重增加有病態的恐懼，以及進食失控。

接受進食障礙治療的多為女性，雖然男性也會有進食障礙。通常是在少年期出現，青年期也有可能出現。

進食障礙是可以克服的。患者一定要盡早尋求幫助與治療，因為進食障礙可能會引起嚴重的生理和心理後果。

進食障礙有些甚麼主要的種類？

最主要的兩種進食障礙是神經性厭食(厭食症) (anorexia) 和神經性貪食(貪食症) (bulimia)。

厭食症 (Anorexia)

厭食症的主要特徵是極度害怕肥胖，嚴格地追求消瘦。症狀包括：

- 極度饑餓卻拒絕進食，導致體重至少減輕15%。

- 非常害怕‘肥胖’，害怕失控。
- 對自己身體形象錯誤估計，認為自己形象肥胖，在消瘦的時候仍過高的估計自己的身體尺寸。
- 有強迫運動的傾向。
- 過度關注對‘好’和‘壞’食物的斷定，過度關注食物的烹調。
- 出現閉經現象。

神經性厭食患者通常因為節食或身體疾病而體重減輕。體重減輕後收到的積極評價使他們相信瘦是好的，越瘦越好。

饑餓、不規律的進食最終導致神經性厭食。很大一部分神經性厭食症患者會發展成神經性貪食。

神經性貪食 (Bulimia)

神經性貪食的主要特徵是暴飲暴食與自我誘吐。症狀包括：

- 暴飲暴食，吃大量高卡路里食物，同時感覺失去自我控制，產生自我厭惡感。
- 自我誘吐來彌補暴食帶來的後果，通過自我誘吐和或濫用輕瀉劑來避免體重增加。



- 每日沉浸於嚴格限制進食與強迫性運動來控制體重。

貪食症患者的體重通常接近正常，所以不如厭食症患者那麼容易辨認。貪食症患者在病發開始時，也是追求消瘦而嚴格節食的。

營養不良導致疲勞和暴飲暴食的巨大衝動。暴飲暴食後的嘔吐帶來一種暫時性的如釋重負的感覺，繼而產生抑鬱、愧疚感。

有些人用輕瀉劑，殊不知輕瀉劑並不能減少卡路里/脂肪，只會減少必要微量元素，使身體脫水。

貪食症患者通常身體化學物質失衡，從而導致乏力、抑鬱、思維不清。

患者可以努力去打破這種規律，但是暴飲暴食與誘吐行為惡性循環，由此引起的感受變成強迫性的，失去控制。

暴食症 (Binge eating disorder)
這種飲食疾病最近才發現。暴食症患者暴飲暴食，在短期內消耗大量食品，在暴飲暴食時感覺失去控制。

然而，他們在暴飲暴食後並不導瀉。暴飲暴食會導致嚴重的身體疾病，如肥胖症、糖尿病、高血壓、心血管疾病等等。

同時出現的精神健康問題

進食障礙通常伴有焦慮症，如驚恐障礙、強迫症，有害物質濫用等。欲瞭解更多有關焦慮症的資訊，可參閱《焦慮症是甚麼？》小冊子。

神經性厭食與神經性貪食的生理影響

神經性厭食與神經性貪食的生理影響可能非常嚴重，但如早期治療通常是可逆轉的。如不進行治療，嚴重的神經性厭食與神經性貪食會危害性命。

嚴重的話，兩種疾病都可能導致：

- 損傷腎臟
- 尿道感染，損傷結腸
- 脫水，便秘，腹瀉
- 癱瘓，肌肉痙攣或抽筋
- 慢性消化不良
- 閉經或月經不調
- 大多數身體器官損傷



神經性厭食的多種後果都和營養不良有關，包括：

- 閉經
- 對冷極度敏感
- 身體出現細軟毛髮
- 無法集中精力，無法理智思維

嚴重的神經性貪食可能會導致：

- 嘔吐引起的牙釉質侵蝕
- 唾液腺腫脹
- 慢性喉嚨、食管酸痛
- 腸胃問題

情緒與心理方面的後果包括：

- 和食物相關的行為困難、欺騙性行為
- 自我孤立引起的孤獨，不願發展個人關係
- 如果自己的病被他人知道，害怕得不到他人的認可。
- 情緒波動、個性改變、情緒爆發、抑鬱等

因此，對早期徵兆作出反應，盡早治療厭食症、貪食症是非常重要的。

進食障礙的成因是甚麼？

厭食症、貪食症的成因還不清楚。生理、心理、社會因素都有可能導致進食障礙。導致進食障礙的最主要的因素是節食。

基因因素 (Genetic factors)

有證據表明母親或姐妹有神經性厭食症的人比沒有家族進食障礙史的人更有可能患病。

生化因素

(Biochemical factors)

化學或激素失衡，尤其是由青春期的發育引起的化學或激素失衡，可能和進食障礙有關。

個人因素 (Personal factors)

有一系列個人因素和進食障礙相關，包括：

- 生活環境改變，例如進入青春期的、關係破裂、孩子出生、親人去世等等。
- 完美主義，並認為家人和朋友的愛基於自己的高成就。
- 害怕長大成人後所要承擔的責任。
- 家庭成員之間缺乏交流或孩子成熟後，父母不願讓孩子獨立。



社會影響 (Social influences)

進食障礙在西方社會越來越多。這跟我們過份重視身體形象有關。

鼓勵女孩和年輕女性進行危險節食的網站越來越多，這尤其需要警覺。

媒體宣傳消瘦是理想的體形，過度關注人們的外形特徵。體重過重或肥胖的人通常被人認為是負面樣板。

有些甚麼治療？

進食障礙可以有效地治療。盡早的採取措施可以改進所有進食障礙的康復效果。康復過程可能需要幾個月或幾年的時間，但絕大多數人都可以康復。

進食行為的改變可能由很多不同的疾病引起，因此，治療的第一步是請醫生做全面的身體檢查。

一旦診斷為進食障礙，有很多健康專業人士可能需要介入，因為這種疾病影響人的生理和心理。

健康專業人士包括心理醫生、心理學家、內科醫生、營養師、社工、職能治療師、護士等等。

對此病的治療有：

- 飲食教育來幫助重新獲得健康的進食習慣。
- 心理治療來幫助個人改變和不正常的進食相關的思維、感受、行為。
- 抗抑鬱藥來減輕抑鬱感和焦慮感。
- 人際療法來幫助人們理解人際關係對他們情感與進食行為的影響。
- 對於厭食症患者，門診治療和參與特別計劃，是首選的治療。

對於那些因為缺乏食物而嚴重營養不良的人來說，可能需要住院治療。

進食障礙患者的家人和朋友往往會覺得混亂和沮喪。支持和教育，還有社區更深入的瞭解，都是治療的重要部份。



去哪裏尋求幫助

- 您的普通科醫生
- 您的社區健康中心
- 您的社區精神健康中心

欲知更多詳情，請在您當地的電話號碼簿上查找“社區幫助與健康服務”電話或 24小時緊急熱線電話。

如需即時輔導幫助，請聯絡 Lifeline (生命熱線)，電話 **13 11 14**。‘生命熱線’還可以幫助您找到相關機構，進一步的資訊和幫助。

如需傳譯員協助，請致電 **13 14 50** 翻譯及傳譯服務處 (TIS)。

如需更多資訊，請瀏覽下列網頁：

www.mmha.org.au
www.ranzcp.org
www.rch.org.au/ceed
www.reachout.com.au
www.sane.org

關於本冊子

本冊子是精神健康系列資料之一，由澳洲政府通過國家精神健康策略資助。

本系列資料的其他小冊子包括：

- 精神病是甚麼
- 焦慮症是甚麼？
- 兩極情緒障礙是甚麼？
- 抑鬱症是甚麼？
- 個性障礙是甚麼？
- 精神分裂症是甚麼？

各類小冊子都可以在以下機構免費獲取：
Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing: (澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康與勞動力組)

地址：GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
電話：1800 066 247
傳真：1800 634 400
網頁：www.health.gov.au/mentalhealth

如需索取其他語言版本，請聯絡澳洲多元文化精神健康 (Multicultural Mental Health Australia) 電話 **(02) 9840 3333**
網址：www.mmha.org.au

Insert your local details here

