

飲食失調是什麼？

飲食失調是一種心理狀態，其特徵為過於關注食物和體重。常見的飲食失調症如下：

厭食症(Anorexia Nervosa)是指人們為了減輕體重而過度限制飲食。厭食症的常見病症包括：

- 不吃和／或吃得很少。
- 總是覺得冷。
- 儘管很瘦，仍然覺得自己胖。

貪食症(Bulimia Nervosa)指的是一個人大量進食（暴食），然後將其排出（催瀉）。患有貪食症的人擔心體重增加，但他們的體重通常保持正常或者略微超重。貪食症的常見病症包括：

- 在通常不到兩小時的短時間內大量進食。
- 故意讓自己嘔吐，頻繁服用瀉藥或者運動過度。
- 感到羞恥、內疚和失控。

暴食性(Binge Eating Disorder)飲食失調指的是一個人短時間內大量進食但不催瀉。暴食性飲食失調的常見病症包括：

- 在通常不到2小時的短時間內大量進食。
- 感到羞恥、內疚和失控。
- 體重增加。
- 沮喪、失落或者有壓力時進食。

哪些人患有飲食失調症？

飲食失調影響到總人口的百分之一到百分之三。曾經認為飲食失調僅出現在大學年紀的白人女性中。現在我們知道飲食失調會影響到各種族和各種文化背景的人們。雖然患飲食失調症的多數是

年輕女性，但飲食失調症也可能影響到年紀較大的婦女、女孩、男人和男孩。據估計，百分之五到百分之十的飲食失調患者是男性。

飲食失調是由什麼引起的？

現在還不知道飲食失調是由什麼引起的，但它受諸多因素的影響。這些因素包括來自同伴、文化和家庭的壓力、化學物質失調、遺傳和情緒問題。媒體所宣傳的完美體形常常導致不現實的和無法達到的體形和體重目標。從事體操、芭蕾舞、摔跤或其它注重低體重運動的人士可能面臨較大的危險。消極的情緒和事件，例如身體或性虐待或親人的死亡都可能引發飲食失調。即使是諸如生孩子或者上大學等的喜事也可能引發飲食失調。飲食失調患者常常自尊心低、感覺無助以及對自己的外表非常不滿。

為什麼對飲食失調進行治療很重要？

許多飲食失調症患者從來不尋求治療。但是飲食失調症很少自行消失。如果不進行治療，這些病症可能導致嚴重的健康問題。飲食失調症病人患上沮喪和焦慮等其它心理問題的比率較高。

飲食失調可以對身體造成嚴重損害。飲食失調在身體方面的併發症取決於所發生的行為。嚴重限制飲食可能對身體造成危險，尤其是心臟、腦部和骨骼。心臟可能會衰弱，並且會產生嚴重的心臟病。腦部可能萎縮並且引起個性的變化，骨骼會流失鈣質，變得脆弱和容易發生骨折。服用維他命、鈣片或者其它藥物不能防止營養不良。催瀉可能導致積水、腫脹、肚脹、流失重要的礦物質、胃痛、消化不良、牙齒問題和咽喉腫痛。暴食可能引起的健康問題包括糖尿病、心臟病、高膽固醇、膽囊問題、高血壓和某些類型的慢性疼痛。

治療真的有用嗎？

是的。大多數飲食失調患者都能由在飲食失調病方面有經驗的心理醫生、社工、家庭理療專家以及精神病醫師予以成功的治療。在某些情況下，治療可能會涉及到一個小組，包括營養學家和病例管理人員。雖然我們建議進行醫療評估，但大多數飲食失調的治療不需要住院。但是治療不會馬上見效。治療可能很困難，而且需要病人和家屬的努力。

飲食失調的治療可能包括個人和／或集體的心理健康治療以及藥物療法。心理療法，即認知行為療法，已經證明可以提高自我控制能力並且減少導致暴食的行為。家庭或者夫妻療法可能會納入治療計劃。治療專家可以指導家庭成員瞭解飲食失調，並學會處理問題的新方法。已經發現某些抗抑郁的藥物療法對於減少暴食很有效。治療越早開始越好。正如大多數問題的治療一樣，越早發現問題就越有可能成功解決問題。

如果您有飲食失調應該怎樣做？

意識到您有問題是通向健康的第一步。

尋求專業人士的幫助。同您的主治醫生、行為科學的醫學專家或者精神病治療部門進行交談。

- 設定可達到的目標—記得為每一次成功而自豪，無論它有多小。
- 要有耐心—挫折是康復過程中的一部分。
- 不要讓磅秤束縛您的生活。秤上的數字並沒有反映出您的自我價值。

此資料的目的並非用來診斷健康問題或取代您的醫生或專業醫務人員的醫療護理或資訊。如果您有持續的問題或者有疑問，請去看您的醫生或者其他專業醫務人員。

您能怎樣幫助飲食失調患者？

- 自學有關飲食失調的知識。
- 讓他們知道您關心他們並且想幫助他們。
- 不要過分談論飲食、體重或食物，造成壓力。
- 鼓勵他們尋求專業幫助。
- 要有耐心—這不只是意志力的問題。
- 要有準備—他們可能否認問題、生氣或者拒絕接受幫助。
- 記住：您能夠做的就只有這些。您的意見可能會幫助他們將來尋求治療。

推薦的（英文）網站：

American Anorexia/Bulimia Association (AABA)
www.aabainc.org

Something Fishy
www.something-fishy.org

Kaiser Permanente On-Line（凱撒醫療機構網頁）
www.kponline.org

何時聯繫 Kaiser Permanente？

如果您覺察到下列飲食失調的警告症狀：

- ✓ 把體重作為衡量自我價值的首要標準
- ✓ 對體形極度不滿
- ✓ 遠離家人和朋友
- ✓ 多次經歷無法控制飲食情形
- ✓ 運動過度
- ✓ 頻繁地節食或限制進食
- ✓ 故意讓自己嘔吐或者常常服用瀉藥。