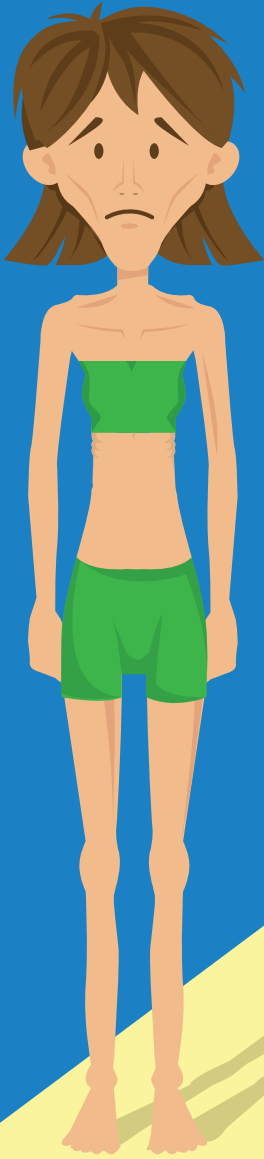


# 進食失調



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



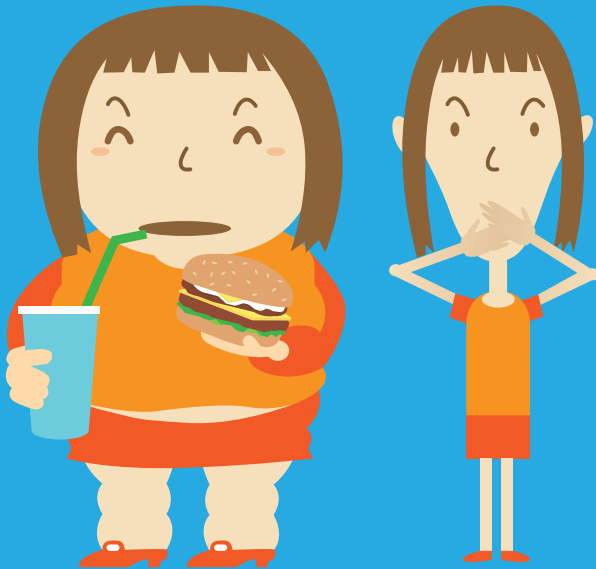
青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

# 進食失調

進食失調 (eating disorders)，包括厭食症 (anorexia nervosa)、暴食症 (bulimia nervosa)，其主要病徵是異常的進食習慣，以及由此引起對身體及精神的影響。進食失調通常始於青春期的患者普遍為女性。這個病會令患者經歷巨大的痛苦，但要令患者接受治療亦不容易。而及早接受精神科治療是非常重要的，因為進食失調，尤其是厭食症，是可以致命的。究竟是甚麼令病人即使皮黃骨瘦、四肢無力，但仍堅拒進食，以及害怕肥胖呢？有沒有治療方法可以幫助他們呢？



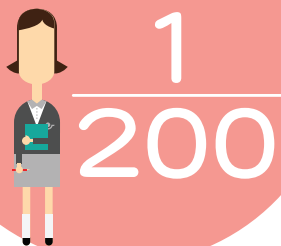
# 1. 進食失調有多普遍？



女性比男性有更大機會患上進食失調，比例大約是十比一，但男性患者亦有上升的趨勢。

10 : 1

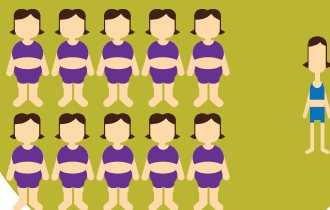
每二百位女學生之中便有一位患上厭食症。



在芭蕾舞演員及時裝模特兒之中，厭食症的病發率可高達百分之六。



暴食症的病發率較厭食症高五至十倍。



2-3%

大約百分之二至三的年轻女性患有暴食症。

## 2. 厭食症有甚麼病徵？

大部分人都會關注自己的體重，所以我們會注意進食的分量，以及做運動去管理體重。但厭食症患者對體重的關注會走向極端，不顧一切地追求纖瘦的身形，最終導致營養不良及其他身體疾病。

厭食症病人會透過節食、令自己嘔吐、過量的運動或服食藥物（例如抑壓食慾的藥物、瀉藥、利尿劑等）去減低體重。這些行為是源於他們對肥胖的極端恐懼以及對纖瘦的強烈渴求。所以，患者並非失去食慾，反而是會在腦內不停想着食物，但礙於心中那份恐懼以及渴求，而禁止自己進食。患者可能一方面逃避在他人面前進食，被問及食量時誇大自己已進食的分量；但另一方面則忙於煮食，並且強迫他人多吃一些，結果令自己體重劇降。

其實體重適中與否需要考慮身高，我們可利用身體質量指數（body mass index, 簡稱BMI）去解釋身高與體重的關係，即 $BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高（米的平方）}$ 。華人正常的BMI為 $18-23 \text{ kg/m}^2$ ，而厭食症患者的BMI界定為低於 $17.5 \text{ kg/m}^2$ 。

除了體重下降，肌肉及骨骼的強度，以至荷爾蒙分泌都會受損害，最明顯的改變是女性月經停止，而男性則會喪失性功能。



### 3. 暴食症有甚麼病徵？

暴食是指一段短時間裏（例如兩小時內）吃掉大量的食物，分量遠超乎一般人所需。暴食症患者腦內經常想着食物。和厭食症病人一樣，他們很害怕肥胖。暴食期間，患者失去對於進食的自制力，即無法抵抗進食的衝動及不能控制進食分量，暴食後亦會感到內疚和羞恥。為了避免從暴食中攝取過多熱量，患者會令自己嘔吐（用手指或筷子扣喉）、服食瀉藥或過量運動。結果，患者會重複地暴食及「淨化腸胃」，而且這情況每星期至少出現一次，維持三個月以上。和厭食症不同，暴食症患者



通常體重不會過輕。（根據美國的《精神疾病診斷與統計手冊（第五版）》，若暴食之後沒有以不當行為以消減攝取的熱量，這病患稱為binge eating disorder，患者很多時體重會超標。）

### 4. 進食失調的原因是甚麼？

醫學界仍然未完全清楚引起進食失調的大腦病變情況。當中應涉及遺傳因素，若家族有進食失調病史，患病的風險會較常人高七至十二倍。醫學界相信一種名為「血清素」（serotonin）的大腦化學物質是與進食失調有關，因為「血清素」是大腦控制進食行為的一種傳遞訊息物質。

至於導致進食失調的環境因素方面，醫學界則掌握相對較多的資料。西方社會盛行「瘦即是美」的觀念，以及傳媒追捧節食及纖體，均影響年輕人對自己體態的理解及定義。雖然如此，單是文化及社會的影響，似乎未能解釋為甚麼有些患者對進食失去控制，甚至對自己的身形失去理性及正確的認知，極端地恐懼肥胖，不顧一切地去節食減肥，甚至最終把自己餓死。



進食失調，尤其是厭食症，患者多於年幼時經歷心靈創傷，包括遭受性侵犯、過分嚴苛的管教，或經歷兄弟姊妹之間的嫉妒、朋輩之間的欺凌及嘲笑（尤其對於身形及外貌）。童年的心靈創傷所遺留的心靈陰影，可以很巨大而且深遠，嚴重地打擊一個人的自我價值，核心想法也會走向極端——「除非我是完美的，

否則即使只有一丁點的瑕疵，我都是不值得被愛、被幫助及被接納的。我沒有價值，我討厭及憎恨自己。」他們的世界觀亦會被扭曲，結果他們深信所有人，包括親人，都是不可信賴，沒有人幫助及喜歡自己，這個世界萬事萬物都完全不受控制的。這些極端的、被扭曲的核心想法，令患者惶恐不安，驅使他們用極端的、扭曲的方法去尋求一份掌控感。

受害人很多時礙於羞恥，或根本不知道怎樣用言語向人表達（尤其是當創傷在很年幼時發生，由於當時言語能力的發展未成熟，創傷的記憶在腦海之中，只是一堆堆零碎但深刻的恐慌感覺或影像），或找不到一個值得信任的人去傾訴（尤其是傷害自己的正正是一個本應其最信任的人，或者本應該保護自己的人，居然「助紂為虐」對付自己）。這份巨大的心靈創傷，令青年人不懂得如何面對，結果透過極端的方法去控制體重，或暴飲暴食，希望藉此消除這份痛苦，令自己的情感變得麻木，為自己止痛，從中獲取對自己生命的一丁點掌控權。

另外，患者的家庭均有一些常見的特點：

### 1. 過度呵護：

例如女兒每遇到困難，母親即時代為處理，並沒有讓女兒有嘗試解決困難的機會。



## 2. 迴避衝突：

例如每當家庭成員之間有意見不同，父親即時扯開話題，或擱置討論，以避免爭拗及破壞家庭表面上的和諧。

## 3. 情緒糾結（enmeshment）：

意思是指家庭成員之間過分干涉各自的情緒，對各人的私事過度反應，即是人與人之間欠缺了應有的界線和距離，而這種界線和距離是每一種健康關係所必需的。當然每個父母都愛護子女，而子女亦需要父母情緒上的支持。一個溫暖的家庭是要成員互相愛護，有一種親近的感覺。但無論大家有多親近，每個家庭成員都是一個獨立個體，有屬於自己的私事，也有不欲讓家人知道的情緒。父母過度干涉子女的生活，會窒礙子女建立自我形象及學會獨立自主，尤其是當子女進入青春時期問題便會出現。

在一個「情緒糾結」（enmeshed）的家庭，一個家庭成員個人的瑣碎事，都可以變成整個家庭熱烈討論的話題，子女嘗試獨立自主，便即時被視為一種家庭危機，威脅家人之間團結和親近的關係。導致父母在情緒上過度干涉子女的其中一種原因是，與子女自嬰孩時建立的親密感覺，補償了父母自己在安全感上的不足，結果當子女步入青春時期，子女學習獨立自主，父母便感到不安，不自禁地對子女過分管束及介入子女的情緒。

青少年在建立自尊心及嘗試獨立自主時受到父母的管束，結果控制體重便成為一種成就，藉此提升自尊心。透過極度操控自己的體重，使他們有一份獨立自主的感覺。

對於厭食症為甚麼始於青春期的另一種解釋，是患者無法面對自己在性方面的發育，以及相關的挑戰，所以嘗試透過極端的節食，以阻止身體發育及月經的出現。

## 5. 進食失調有甚麼治療方法？

進食失調的治療，需要照顧病人精神方面的障礙，以及由此引起的身體各部分後遺症，其目標包括回復正常的體重及建立健康的進食習慣。若病情輕微，治療可於門診進行。但若病人體重過輕，或有嚴重的併發症，就要入院治療，因為身體其他部分的併發症是可以致命的，例如血液電解質失衡，尤其是「鉀」這種電解質，因為「鉀」過低可引致心律不齊導致死亡。另外，由嘔吐而引起的食道撕裂，則可引致嚴重的出血。病人如果進食過急，亦可引起危險，所以醫護人員必須於病人進食期間密切觀察其身體的情況。

長遠而言，要有效治療進食失調，有賴病人與醫護人員之間的合作以及家人的參與。病人對進食失調常存有一種矛盾，這令病人難於投入治療。例如，礙於自尊心低落，以及扭曲了的人際關係觀念，患者很難相信別人真的會懂得以及體恤他們內心的痛苦並予以幫助，而非批評或嘲笑，結果患者沒有信心打開自己的心窗，向人展露自己心底最脆弱的一面。但這份坦誠及勇氣，正是治療及達致康復所必需的。

另外，進食失調的行為在客觀的醫學層面上，是有害，而且屬於病態的；但對當事人來說，這些行為雖然令他們在健康及人際關係上付出極大的代價，但的確能在他們成長的歲月裏，為其舒緩心靈的痛苦，包括驚慌及對自己的厭惡，他們甚至會認為「如果不是這樣做，可能我早就已經自殺死了，或者成為瘋子」。所以要患者接受治療，並停止進食失調的行為，在開始的時候常常會為他們帶來一份恐懼感。因此，細心聆聽、避免批判或說教、充分運用同理心，對鼓勵患者接受治療都是非常重要的。很多時候身邊的人都錯誤地

把着眼點只放在進食的行為上，不斷與患者角力，急於迫使患者進食或制止其暴食或扣喉，結果代價是雙方都會感到辛苦，更破壞了彼此的關係，為治療帶來了反效果。正如前文所述，進食失調的行為只是最表層的問題





（深層次的問題是內心的痛苦），進食失調的行為，是患者為解決深層次問題的不良方法，這些不良的方法機械式地在腦部運作了一段長時間，令患者不能自拔。

要擺脫腦部功能的障礙，可以從藥物治療方面入手。一類調節血清素的藥物「SSRI」可減低患者抑鬱及暴食的傾向，尤其是對於同時患有抑鬱症或焦慮症的患者，此藥尤其有效。很多進食失調患者，同時患有其他精神病患。

單靠藥物治療，效果通常並不顯著。研究發現，有幾種非藥物治療對於進食失調很有效。除了有關營養與體重的教育之外，認知行為治療能針對自尊心及無助感的問題；而人際關係治療可以協助患者改善社交上的困難；而家庭治療則對於與父母同住的年幼患者尤其有效。



## 美美的故事

美美生長於一個「快樂滿屋」的家庭：母親是一名成功的商人，而爸爸亦是一位專業人士。美美在母親的栽培下，加上利用親戚的人際網絡，成功入讀最知名的女子中學。美美更精通多國語言，琴棋書畫、球類、舞蹈樣樣皆能，的確很令人羨慕。



有一日，美美因在超級市場高買而被捕。這個消息令家人無不感到難以置信。原來美美自童年起，一直都過得不快樂。她很討厭媽媽，覺得媽媽並不疼愛自己，因媽媽最緊張的並不是她是不是一個快樂的人，而是她能否成為一個能夠為家庭爭光的孩子。同時美美亦怪責爸爸在家庭中表現得太軟弱，未能夠保護她。而美美這份對父母的埋怨，從來都不敢表達出來。

在學校內同學之間的競爭中，雖然她經常是勝利者，但她從來無法感受勝利的快樂。每次勝利的最大益處，就是暫時令自己不再自我批評，減少對自己的憎恨，以及避免令到媽媽失望，不用看到她那一份令人膽顫心驚的鄙視眼神。她需要不停地追求勝利，否則腦海裏面便會自然浮現那份對自己的厭惡感及母親批評的說話，纏繞不散。母親為她安排各種興趣班擴闊視野、充實人生，她都不敢拒絕。這一種心理狀態的確為美美帶來很多學術及體藝上的成就，但代價卻是整個中學階段都被痛苦和驚惶的情緒困擾。

一年前，因為舞蹈比賽未能蟬聯冠軍，美美一直耿耿於懷。情緒低落、焦慮、憤怒，共治一爐，苦不堪言。但因為面子，她盡力隱藏這些情緒。她發揮她的強項——一份能人所不能的意志力。她開始努力節食、練習，務求能成為最優秀的舞蹈員。但畢竟飢餓感太強烈，她有時會忍不住暴食，之後伴隨着一份自責、害怕的感覺，作為一個一向嚴守紀律的高材生，她忍住痛楚，扣喉把食物通通吐出來，作為對自己的一份交代。結果，節食、暴食、嘔吐的過程，不斷重複。

快要考試了，在功課以及課外活動兩面夾擊下，她壓力快要「爆煲」。有一天，美美於暴食以及嘔吐之後情緒低落，頭昏腦脹，便一個人走到超級市場，打算買幾瓶無糖可樂醒一醒神。到了超級市場，她不自覺地走向賣蔬果的區域。琳琅滿目的蔬果展現眼前，彷彿在向她招手，結果她因為偷取了一包價值十多元的蘋果而被捕。後來，她在警署裏暈倒了，入院檢查後發現其體重及血糖極低，也有電解質失衡的問題。美美在內科部留院一段時間後便被轉到精神科病房，被診斷為患有進食失調。

美美和她的媽媽初時完全不能接受這事實，心情有如世界末日般，更拒絕接受任何精神科的治療。幸好，最終透過藥物、認知行為治療，以及家庭治療，痊癒的不單只是美美，還有她的家庭。美美及她的媽媽各自在內心理藏多時的痛苦，終於可以勇敢、心平氣和地表達出來，並得到對方的諒解。美美知道媽媽原來很愛她，但表達愛的方式卻被扭曲了，這亦是源於媽媽自己童年的不愉快經歷；媽媽亦明白美美一直以來欠缺了每一個小孩子都需要的那份被愛感覺，以及青春期需要建立的那份自主感。美美執着於同學之間的競爭，其實只是想換取母親（美美最重視的人）對自己的認同。

對於家庭各成員之間所犯的錯，大家都能原諒，但沒有忘記，並改變相處時의思想和行為模式，以防重犯以往的錯誤。美美學習如何糾正自己各種的思想謬誤，懂得如何駕馭在腦海中出現的自我批評，對自己多了一份仁慈。她不再需要用過度控制體形及過度進食，以舒緩心靈的痛楚。



## 結語

進食失調為患者及其家人帶來極大痛苦，若不尋求治療，足以摧毀患者一生。而接受適當的治療可以令患者得以痊癒，開展美好生活；越早接受治療，痊癒的機會便越大，這正是本小冊子希望帶出的訊息。

接受治療需要很大勇氣及毅力，很多患者於開始接受治療時，難免會感到戰戰兢兢，但隨着患者、家人以及醫護人員建立了互相了解和信任，以及治療開始見效時，焦慮感覺便會逐漸消退，取而代之的是一份安逸及自信的感覺。進食失調的康復過程，不單只是進食行為的改變，而是自我價值及世界觀的改變，這種自我成長，有着重大價值，更是畢生受用，所以即使要拿出巨大勇氣和毅力，都是值得的。

作者： 崔永豪醫生  
編輯： 青山醫院精神健康學院  
出版： 青山醫院精神健康學院  
地址： 新界屯門青松觀路15號  
電話： 2456 7111  
傳真： 2455 9330  
網址： [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



### 青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。