

# 青山醫院精神健康教育

## 《關懷援助·垂手可得》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因兩地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務單位。》

## 飲食失調

### 關於這份小冊子

假如

- 你時常擔憂自己的體重和身型
- 你認為自己的飲食習慣或節食行為可能已出現問題
- 你發現自己過度地使用各種方法減磅，例如過度運動或透過扣喉等方法令自己不適
- 你懷疑自己有厭食或暴食的情況
- 身邊的人擔心你的體重消減得太多
- 你的朋友、親人或子女有這方面的問題

這份小冊子便可能對你有幫助。

這份小冊子談及的並非超重的問題。

### 什麼是飲食失調

每個人都有不同的飲食習慣，而大多數的飲食方式都能令我們維持身體健康。然而，有些因過分恐懼肥胖而出現有損健康的飲食行為，均稱為飲食失調。

飲食失調障礙的症狀包括：

- 吃得太多
- 吃得太少
- 使用有害的方法去消減卡路里

其實，飲食失調不單是飲食行為上的問題。患者時常會想盡辦法去避免卡路里的攝取或增加其消耗。他們會無時無刻地檢查自己的體重、外型，又會避免照鏡、拍照來安慰自己體重沒有增加。

這小冊子會介紹兩種飲食失調障礙——神經性厭食症及暴食症。這小冊子會分別介紹這兩種飲食失調障礙，但是厭食和暴食障礙的症狀是可以同時存在的，而且症狀也可能隨着時間而改變：開始時出現暴食症狀，後來可能變成厭食症狀，或者開始時出現厭食症狀，後來可能變成暴食症狀。

## 誰會患上飲食失調？

女性比男性患上厭食或暴食症的機會高十倍。然而男性患上飲食失調的情況亦日漸普遍，而男性患者通常會以過度運動來建立健碩，而非纖瘦的身型。

## 神經性厭食症

病徵包括：

- 越來越憂慮自己的體重
- 計算各種食物的卡路里，並吃得越來越少
- 運動量愈來愈大，以消耗更多卡路里
- 即使體重已低於按年齡及體重而釐定的安全水平，仍然堅持減重
- 以吸煙或嚼口香糖來控制體重
- 時常檢查自己的體重、身型及鏡中的自己
- 迴避參加有機會與他人一起用餐的社交活動
- 穿著寬鬆的衣服以遮蓋自己的身體
- 量體重前喝大量的水

- 避免進食某類食物，並將食物分為「好」與「壞」
- 逃避用膳時段，特別在學校時
- 失去對性的興趣。女性會月經失調或停止；而男性則會停止勃起、夢遺及睪丸萎縮

有些人則會出現其他強迫徵狀，例如固執地跟從日常規律及既定的時間行事，或擔心受「感染」，或全日專注地讀書、工作，甚至不能節制地購物。

## 甚麼時候發病？

任何年齡的人士都有機會患上厭食症，但該症通常在少年時期發病。大約每一百五十名十五歲的女孩，便有一名受到影響；每一千名十五歲的男孩，便有一名受到影響。

## 發病的情況會如何？

- 你每天攝取極少卡路里。以為吃水果、蔬菜和沙律很健康，但它們不能提供身體足夠的能量；
- 你可能會過量運動，並以服食減肥藥或吸煙來控制體重；
- 買食物及煮食物給其他人吃，卻不容許自己進食；
- 不斷想着食物，而且經常感到飢餓；
- 你極怕體重增加，並堅決地將體重控制在標準以下；
- 你的家人可能最先留意到你日漸消瘦和體重下降；
- 你可能開始對人說謊，以掩飾自己的體重和食量；
- 如果吃了沒有計劃吃的東西，特別是控制不了進食及有暴食傾向時，你可能會令自己不適，例如扣喉。但這是厭食症中有暴食傾向的一種，而不是神經性暴食症，因後者的體重是正常的。

## 神經性暴食症

有什麼病徵？

- 越來越憂慮自己的體重
- 暴食（見下文）
- 令自己嘔吐、使用瀉藥或其他方法來減重
- 月經失調
- 感到疲倦
- 感到內疚
- 即使努力節食，但體重仍然維持正常

## 何時發病？

暴食症通常出現在青春期。患者可能患病多年才會尋求協助，而很多時，當患者生活有所改變，例如開始一段新的關係或首次與別人同住時才會主動求助。

每一百名婦女中約有四名在她們一生中會患上暴食症，而男性的個案則較少。

## 甚麼是「暴食」？

- 你把冰箱中的食物吃光，和買許多你平時會避免的、引致肥胖的食物；
- 然後你秘密地把所有食物迅速吃完；
- 你會在數小時內吃下數包餅乾、幾盒巧克力或者幾個蛋糕；
- 你甚至吃掉別人的食物或在店鋪內盜竊以滿足暴食的慾望；
- 開始時會吃計劃好的正餐，但因為你嚴選進食的食物，當發覺正餐未能滿足你時，你便不能停止進食；
- 隨後你會感覺臃腫和脹滿，亦可能同時感到內疚和抑鬱。你會設法令自己不適，例如扣喉或服用瀉藥。雖然這樣非常難受和令人疲倦，但你卻無法擺脫這個惡性循環。

## 暴食失調障礙

患者會節食和暴食，卻不會令自己嘔吐。患者會感覺痛苦，且會有超重的情况。心理治療會對此障礙有幫助。

## 厭食和暴食症如何影響你？

如果你沒攝取足夠的卡路里，你可能會：

### 心理症狀

- 失眠
- 難以集中精神，除了食物及卡路里外甚麼也想不到
- 感到沮喪
- 對其他人失去興趣
- 時常受到有關食物和進食的思想所纏繞（有時可能是其他有關清洗或整潔的思想）

### 身體症狀

- 胃部縮小令進食更困難
- 因新陳代謝減慢而感覺疲乏、虛弱和寒冷
- 便秘
- 毛髮及膚質有所改變：有些人會脫髮，但身體其他位置則長出絨毛；皮膚乾燥及長出褥瘡
- 不能長至預期身高，或會因駝背而變矮
- 骨骼變得脆弱
- 女性無法懷孕
- 損壞肝臟。若有飲酒習慣的話，情況會更糟
- 在極端的情況下，可能會導致死亡，而神經性厭食症患者的死亡率在各種精神病患者中是最高的

### 嘔吐會引致：

- 牙齒表面的琺瑯質被嘔吐物內的胃酸溶化
- 因唾腺脹大而導致面部腫脹
- 心跳不規則——心悸（嘔吐干擾了血液中的電解質）
- 感到虛弱
- 任何時候都感到疲倦
- 體重大幅波動（見下文）
- 腎臟損壞
- 腦癇發作
- 女性無法懷孕

### 常用瀉藥會導致：

- 持續胃痛
- 手指腫脹
- 腸臟的肌肉受損，不服瀉藥便不能排便
- 體重大幅波動。雖然肚瀉時會失去大量水分，令體重變輕，但因服食瀉藥不能消耗卡路里，當你喝水後又會回復到本來的體重

## 什麼導致飲食失調？

沒有簡單的答案，但以下的原因均被建議作為解釋：

### 1. 遺傳

大量文獻均證實飲食失調在家族成員中出現，即使患者並非同住，但某種遺傳基因令某些人擁有共同的特質，因而患上此病。

### 2. 缺乏「開關」按鈕

大部分人只能節食到某個特定的程度，因為當身體告訴我們必須再進食時，我們便會進食。某些厭食症患者可能缺少了這個身體的「開關」按鈕，而令體重長期維持於低至危險的水平。

### 3. 自我控制

如發覺體重減輕了，大部分人均會有一份成功感，以為可以將體重控制自如，因此感覺良好。而體重可能是其生命中唯一可以自我控制的。

### 4. 青春期

厭食症會減慢成年身體特徵的形成，如男性的恥毛和鬍子及女性的胸部及月經。因此，厭食變成了一種延緩成熟期發展的方法，特別於性徵方面。

### 5. 社會壓力

社會環境強烈地影響我們的行為，在不崇尚身材苗條的社會，飲食失調症較為罕見，但在某些特別標榜體型纖瘦的環境中，例如芭蕾舞學校，飲食失調症便較為普遍。西方的文化普遍認為「瘦等於美麗」，因此在電視、報章及雜誌中常會看到擁有完美、人造苗條身型的模特兒；而健身中心更會助長這種觀念，令某些人對自己的體型產生負面的評價，結果令大部分人都會或曾經嘗試節食，當中不少人更因過分節食而養成危險的飲食習慣，最後更會演變成厭食症。

### 6. 家庭

進食是人類生活中非常重要的一環。接受食物能令施予者感到愉快；相反拒絕食物卻會令人失望，而這現況在家庭中最能體現。部分人以為拒絕食物，是唯一可向家庭成員表達意見和感受的方法。照顧者和患者能建立開明和誠懇的溝通是非常重要的，而且不能持有過多的批判。另外，患者的家人因出於關心，會嘗試保護患者，令其免受飲食失調的困擾，但過分的保護可能令患者的病情持續更久。

### 7. 抑鬱

大部分人會在感到煩惱或無聊時，以進食來獲取慰藉。很多暴食症患者常常感到沮喪，並以暴食來處理不快的情緒。不幸地，嘔吐和使用瀉藥同樣會令人感到沮喪。

### 8. 缺乏自信

厭食症和暴食症患者較少為自己着想，卻經常拿他人和自己比較，且覺得自己較為遜色，因此設法減輕體重可能變成為他們取得別人尊重和尋回自我價值的方法。

## 9. 情緒困擾

當壞事情發生或生活有所轉變時，不同人會有不同的反應。厭食症和暴食症均與以下的情況有關：

- 生活上的困難
- 性虐待
- 疾病
- 不快的事件，例如親友去世或關係破裂
- 重要的事件，例如結婚或搬離家庭

## 10. 惡性循環

即使當初導致飲食失調的原因已不存在，但病情可能繼續。一旦你的胃部縮小了，進食時便會產生不適或害怕的感覺。

## 11. 生理因素

有些醫生認為也許飲食失調是由一些我們不了解的生理因素而引起的。

## 12. 某種疾病及治療

某些需要控制飲食的疾病的患者，如糖尿病、囊腫性纖維化或其他疾病，在得不到適切的治療下，其患上厭食症的風險較高，而忽略健康來減輕體重亦是相當危險的。

## 男性是否有所不同？

- 男性有飲食失調的情況，似乎愈來愈普遍
- 在一些要求低體重（或低體脂肪）的行業中較普遍，其中包括馬術、健身、摔角、拳擊、舞蹈、游泳、田徑及划船
- 現在男性或較以往主動尋求協助

## 有特別需要的人士和幼兒

有學習障礙、自閉症或其他發展問題的人也可能有飲食的問題。例如，某些自閉症患者可能因為不喜歡某種食物的顏色或質感而拒絕進食。而小孩的飲食問題通常是因為食物的質感而引起的偏食或騷惱，多於希望自己變瘦。處理這些問題與處理厭食和暴食症是不同的。

## 我有問題嗎？

有些醫生會要求你完成以下的問卷：

- 你是否因為覺得肚脹不適而令自己嘔吐？
- 你會否擔心失去對飲食的控制？
- 你是否在最近三個月內減了超過六公斤的體重？
- 當其他人說你瘦時，你仍堅信自己很胖？
- 你是否覺得食物支配了你的生活？

如果你有兩個或以上的回答為「是」的話，你便可能有飲食失調了。

## 幫助自己

- 暴食症患者有時可從治療師取得一些自助的指南去舒緩病情。
- 厭食症通常需要於診所或透過治療師接受更有系統的治療。多了解不同治療的方案，能協助你作出最佳的選擇。

## 應做的事

- 堅持有規律的早、午、晚進餐時間。如果你的重量非常低，更要包括餐間的小食和夜宵；
- 設法以循序漸進的方式去改變飲食習慣。如果吃不下早餐，可嘗試坐在桌前幾分鐘和喝一杯水。習慣了之後，可以嘗試吃少許食物，那怕只是半片多士也好，但必須堅持每天都這樣做；
- 保留一本飲食日誌，記錄每天吃過的東西、用餐時間和當時的想法與感覺，這可令你了解自己的感受、思想和飲食習慣之間的關連；
- 持開放的態度對待自己，及與他人討論自己的飲食情況，因保持秘密令飲食失調症患者更孤立；
- 提醒自己不需要執著時刻都要進步，要讓自己有喘息的空間；

- ☑ 提醒自己如果體重繼續下降，雖然會感覺良好，但只是短暫的，之後將會感到更加緊張和抑鬱；
- ☑ 做兩張清單，一張寫下飲食失調為你帶來什麼，一張寫下它令你失去了什麼。一些自助書籍亦可以協助你；
- ☑ 愛護自己的身體，不要懲罰自己；
- ☑ 要知道和明白什麼是自己的合理體重；
- ☑ 了解其他康復者的經歷。你可在自助書內或在互聯網上找到這些資料；
- ☑ 考慮參加自助小組。你可以向家庭醫生或飲食失調協會查詢；
- ☑ 避免瀏覽那些鼓勵你減肥和保持非常低體重的網站和社交網絡。他們鼓勵你損害自己的健康，卻不會在你病倒的時候幫助你。

### 不應做的事

- ☑ 不應每週量度體重超過一次；
- ☑ 不應浪費時間檢視身體和照鏡。沒有人是完美的。你越看自己，越可能發現某些不滿意的地方。持續的檢查可以使最漂亮的人也為他們的外表而感到不滿；
- ☑ 不應把自己從家人和朋友中孤立。你也許想這樣做，認為他們覺得你太瘦，但他們可能是你的救命索。

### 若我得不到任何幫助或改變不了飲食習慣，會怎樣？

多數患上嚴重飲食失調的人最終都會接受治療，因此不接受治療的後果仍然是不明的。然而，多數嚴重的飲食失調症患者都不能自然康復，有些厭食症患者甚至會死亡。而體重低的狀況下做運動是相當危險的，特別在寒冷的天氣中進行戶外運動。

### 專業幫助

- 你的家庭醫生能轉介你去見專業輔導員、精神科醫生或心理學家；
- 你可以選擇一位私家治療師、自助小組或診所，而同時讓你的家庭醫生知道你的情況將會更加安全；
- 你的飲食失調可能會引起生理問題，也許會發現未被診斷出的疾病，雖然這情況並不常見，但你最好進行一次詳細的身體檢查；
- 最佳的治療方法需取決於你的個別病徵、年齡和身體狀況。

### 對於厭食症

- 精神科醫生或心理學家首先會與你傾談，了解問題是何時開始和怎樣發展。你的體重將被紀錄，並根據你所失去的體重去決定你需要接受哪些體格檢查和血液測試。在你的同意下，精神科醫生或許會跟你的家人和朋友會面，希望可以找出問題所在。如果不想家人介入，患者(包括年青人)可要求行駛保密的權利，這樣的安排對那些被虐的個案或有嚴重家庭壓力的患者尤為重要；
- 如果你仍然和家人同住，父母可以留意你的進食情況，確保你定時和家人進餐和攝取足夠的卡路里。你將要定時約見治療師，他會檢查你的重量和給予適當的支援；
- 處理這些問題可能會令身邊的人感到壓力，因此你的家人亦可能需要支援。這並不意味全家人均需要會見治療師（雖然這對年輕人可能是有幫助的）。這意味着你的家庭會得到幫助去了解和應付這個問題，而家長的參與亦有助患者康復；
- 你將有機會去談論任何煩惱，如和異性交往、學習、工作、自身或家庭問題等；
- 起初，你可能不想回復正常的體重，不過如果你希望感覺好點，你便需要先回復健康的體重。你要知道：
  - 甚麼是你的健康體重？
  - 每天需要多少食物來達至健康？
  - 怎樣令自己不會肥胖？
  - 如何確定你能控制你的飲食？

## 心理治療或輔導

- 每週見治療師約一小時，談談你的想法和感受，這有助了解問題的始源，並且可以改變一些你慣性的思考和感覺模式。有時談論一些事情會令人不快，但一位好的治療師可幫助你去面對有關的困難，協助你去欣賞自己、重建自信；
- 當你的體重較理想時，接受心理治療、認知行為治療和人際關係心理治療可以幫助你；但如果你的體重過輕，治療的壓力可能令情況更糟；
- 有時治療的形式是跟有相似問題的人一起以小組形式進行；
- 只要你同意，你的家庭成員也可以參加。有伴侶的成年患者亦可以一同接受治療。家人及照顧者也可單獨與治療師會面，讓他們了解發生在你身上的事情，從而配合及與你一同應付這個情況；
- 這樣的治療通常持續數月，甚至數年不等；
- 醫生只會在這些治療不奏效，或你的體重到達危險界線時才會建議你入院治療。

## 住院治療

治療包括飲食上的控制和於受督導的情況下有系統地探討問題。

- 驗血去檢查你是否貧血或容易受到感染；
- 定期量體重，以確保你的體重正慢慢地增加；
- 有需要時會作其他的身體檢查去監測你的心臟、肺部和骨骼有否受損。

## 飲食和運動上的建議

- 你可約見營養師，探討如何擁有健康的飲食習慣，如該吃多少和如何攝取足夠的營養去保持健康；
- 因你的身體可能缺乏必須的營養成分，因此需要暫時服用維生素和礦物質的補充；
- 剛開始的時候，你要增加食量，雖然這是非常困難的，但只有這樣你的體重才會回復健康。而職員會幫助你：
  - 定下合理的增磅目標
  - 定時飲食
  - 應付憂慮
  - 作適量對身體有益的運動

## 藥物

醫生有時會處方藥物來減低患者的憂慮，特別是減低其「重覆思想」，當中奧氮平(olanzapine)更被廣泛使用，因此藥對青少年和體重低的患者最為安全，而相比起鎮靜劑及類似的藥物更為有效及不易上癮。

雖然增加體重並不等於康復，但不恢復體重便不能康復。嚴重飢餓的人會較難集中精神和有清晰的思維，尤其是關於自身的感受。

## 強制治療

這並不是常用的方法，只有當個別患者出現以下的情況才會進行：

- 不能為自己做出適當的決定
- 需要保護，以免受傷害

厭食症患者如果體重過低而有健康或性命危險，或因體重下降而導致思維嚴重受影響的情況下，便有需要入院接受治療。

## 療效有多大？

- 雖然患者平均的患病期長達六至七年，但大半數的患者均能康復；
- 即使患病年期長達二十年，亦可以完全康復；
- 過往針對嚴重厭食症患者的研究顯示，每五名患者之中便可能有一名會死亡。若患者願意接受治療，現代的療法能把死亡率降至最低；
- 只要患者肯適量進食，而且其心臟和其他器官又沒有受損的話，大多數的併發症都會慢慢地得到改善。

## 神經性暴食症：

### 心理治療

以下兩種心理治療均被證明能有效治療神經性暴食，而兩種治療均須每週會見治療師一小時，療程期均約為二十個星期。

### 認知行為治療

通常以跟獨立治療師面談，並透過閱讀自助手冊、參與小組討論或使用輔助光碟的形式進行。認知行為治療能幫助你詳細了解自己的想法和感覺。你可能需要為每天的飲食習慣作紀錄，找出觸發暴食的原因，從而以更正面的思維模式去處理某些處境及感受。和治療厭食症一樣，治療師同樣會幫助你去重拾自我價值。

### 人際關係心理治療

透過跟治療師單獨進行面談，從而深入探討你與他人的關係。他會引導你說出過往的經歷，如朋友或親人的離世，或在生活上面臨重大的改變，例如搬家。治療會協助你去重建這些相互支持的關係，令你不再以進食的形式去滿足自己情感上的需要。

### 飲食建議

飲食的建議能幫助你回復正常的飲食習慣，令你不再捱餓或嘔吐，體重亦能維持於穩定的水平。而營養師也能給你同樣的健康飲食建議。

## 藥物治療

即使你沒有感到抑鬱，高劑量的抗抑鬱藥，例如氟西汀（fluoxetine）是可以減少你暴食的衝動的。藥物能在兩至三個星期內減少你的徵狀，令隨後的心理治療能夠順利進行。但若未能配合其他形式的治療，藥物所帶來的改善便會漸漸消滅。

### 治療的效用有多大？

- 大約一半患病者能康復，而暴食和嘔吐的行為會減半。雖然這稱不上是完全康復，但至少可以透過減少飲食問題所帶來的困擾，讓你重新掌控自己的生活；
- 如果你有濫用藥物、酗酒或自毀的問題，治療的效果便會大打折扣；
- 雖然於長達一年的認知行為治療和人際關係心理治療中，前者似乎成效較快，但實際上兩者的療效相若；
- 有證據顯示，同時進行藥物和心理治療比任何一種單一治療較為有效；
- 康復的過程通常需時數月甚至多年不等。

## 參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：  
<http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/anorexiaandbulimia.aspx>



## 有用地址或電話

《譯者註：以下是香港的資料，供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會心理健康諮詢熱線：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會：	
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：2568 9855〕	

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康學院  
出版人：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：[www3.ha.org.hk/cph](http://www3.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院 (第四版)

◎本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）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，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。