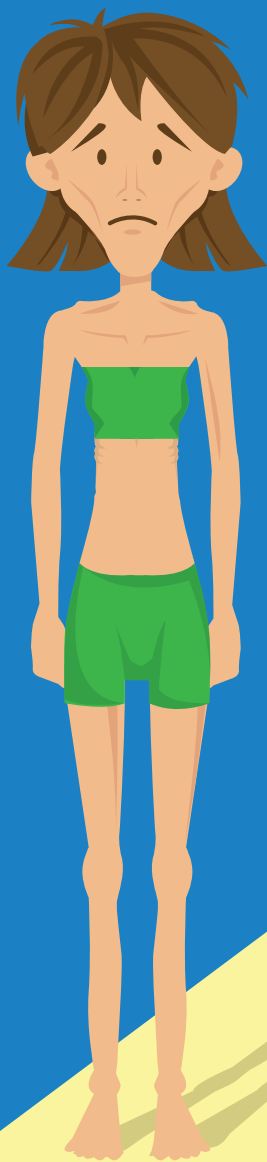


进食失调



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



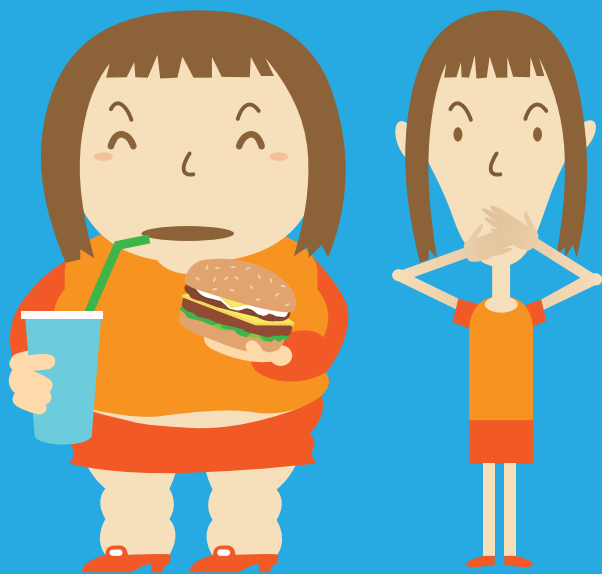
青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



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

进食失调

进食失调 (eating disorders)，包括厌食症 (anorexia nervosa)、暴食症 (bulimia nervosa)，其主要病征是异常的进食习惯，以及由此引起对身体及精神的影响。进食失调通常始于青春期，患者普遍为女性。这个病会令患者经历巨大的痛苦，但要令患者接受治疗亦不容易。而及早接受精神科治疗是非常重要的，因为进食失调，尤其是厌食症，是可以致命的。究竟是甚么令病人即使皮黄骨瘦、四肢无力，但仍坚拒进食，以及害怕肥胖呢？有没有治疗方法可以帮助他们呢？



1. 进食失调有多普遍？



2. 厌食症有甚么病征？

大部分人都会关注自己的体重，所以我们会注意进食的分量，以及做运动去管理体重。但厌食症患者对体重的关注会走向极端，不顾一切地追求纤瘦的身形，最终导致营养不良及其他身体疾病。

厌食症病人会透过节食、令自己呕吐、过量的运动或服食药物（例如抑压食欲的药物、泻药、利尿剂等）去减低体重。这些行为是源于他们对肥胖的极端恐惧以及对纤瘦的强烈渴求。所以，患者并非失去食欲，反而是会在脑内不停想着食物，但碍于心中那份恐惧以及渴求，而禁止自己进食。患者可能一方面逃避在他人面前进食，被问及食量时夸大自己已进食的分量；但另一方面则忙于煮食，并且强迫他人多吃一些，结果令自己体重剧降。

其实体重适中与否需要考虑身高，我们可利用身体质量指数（body mass index, 简称BMI）去解释身高与体重的关系，即 $BMI = \text{体重（公斤）} / \text{身高（米的平方）}$ 。华人正常的BMI为 $18-23 \text{ kg/m}^2$ ，而厌食症患者的BMI界定为低于 17.5 kg/m^2 。

除了体重下降，肌肉及骨骼的强度，以至荷尔蒙分泌都会受损害，最明显的改变是女性月经停止，而男性则会丧失性功能。



3. 暴食症有甚么病征？

暴食是指一段短时间里（例如两小时内）吃掉大量的食物，分量远超乎一般人所需。暴食症患者脑内经常想着食物。和厌食症病人一样，他们很害怕肥胖。暴食期间，患者失去对于进食的自制力，即无法抵抗进食的冲动及不能控制进食分量，暴食后亦会感到内疚和羞耻。为了避免从暴食中摄取过多热量，患者会令自己呕吐（用手指或筷子扣喉）、服食泻药或过量运动。结果，患者会重复地暴食及「净化肠胃」，而且这情况每星期至少出现一次，维持三个月以上。和厌食症不同，暴食症患者

通常体重不会过轻。（根据美国的《精神疾病诊断与统计手册（第五版）》，若暴食之后没有以不当行为以消减摄取的热量，这病患称为binge eating disorder，患者很多时体重会超标。）



4. 进食失调的原因是甚么？

医学界仍然未完全清楚引起进食失调的大脑病变情况。当中应涉及遗传因素，若家族有进食失调病史，患病风险会较常人高七至十二倍。医学界相信一种名为「血清素」（serotonin）的大脑化学物质是与进食失调有关，因为「血清素」是大脑控制进食行为的一种传递讯息物质。

至于导致进食失调的环境因素方面，医学界则掌握相对较多的资料。西方社会盛行「瘦即是美」的观念，以及传媒追捧节食及纤体，均影响年轻人对自己体态的理解及定义。虽然如此，单是文化及社会的影响，似乎未能解释为甚么有些患者对进食失去控制，甚至对自己的身形失去理性及正确的认知，极端地恐惧肥胖，不顾一切地去节食减肥，甚至最终把自己饿死。



进食失调，尤其是厌食症，患者多于年幼时经历心灵创伤，包括遭受性侵犯、过分严苛的管教，或经历兄弟姐妹之间的嫉妒、朋辈之间的欺凌及嘲笑（尤其对于身形及外貌）。童年的心灵创伤所遗留的心灵阴影，可以很巨大而且深远，严重地打击一个人的自我价值，

核心想法也会走向极端——「除非我是完美的，否则即使只有一丁点的瑕疵，我都是不值得被爱、被帮助及被接纳的。我没有价值，我讨厌及憎恨自己。」他们的世界观亦会被扭曲，结果他们深信所有人，包括亲人，都是不可信赖，没有人帮助及喜欢自己，这个世界万事万物都完全不受控制的。这些极端的、被扭曲的核心想法，令患者惶恐不安，驱使他们用极端的、扭曲的方法去寻求一份掌控感。

受害人很多时碍于羞耻，或根本不知道怎样用言语向人表达（尤其是当创伤在很年幼时发生，由于当时言语能力的发展未成熟，创伤的记忆在脑海之中，只是一堆堆零碎但深刻的恐慌感觉或影像），或找不到一个值得信任的人去倾诉（尤其是伤害自己的正正是一个本应其最信任的人，或者本应该保护自己的人，居然「助纣为虐」对付自己）。这份巨大的心灵创伤，令青年人不懂得如何面对，结果透过极端的方法去控制体重，或暴饮暴食，希望借此消除这份痛苦，令自己的情感变得麻木，为自己止痛，从中获取对自己生命的一丁点掌控权。

另外，患者的家庭均有一些常见的特点：

1. 过度呵护：

例如女儿每遇到困难，母亲即时代为处理，并没有让女儿有尝试解决困难的机会。



2. 回避冲突：

例如每当家庭成员之间有意见不同，父亲即时扯开话题，或搁置讨论，以避免争拗及破坏家庭表面上的和谐。

3. 情绪纠结（enmeshment）：

意思是指家庭成员之间过分干涉各自的情绪，对各人的私事过度反应，即是人与人之间欠缺了应有的界线和距离，而这种界线和距离是每一种健康关系所必需的。当然每个父母都爱护子女，而子女亦需要父母情绪上的支持。一个温暖的家庭是要成员互相爱护，有一种亲近的感觉。但无论大家有多亲近，每个家庭成员都是一个独立个体，有属于自己的私事，也有不欲让家人知道的情绪。父母过度干涉子女的生活，会窒碍子女建立自我形象及学会独立自主，尤其是当子女进入青春期时问题便会出现。

在一个「情绪纠结」（enmeshed）的家庭，一个家庭成员个人的琐碎事，都可以变成整个家庭热烈讨论的话题，子女尝试独立自主，便即时被视为一种家庭危机，威胁家人之间团结和亲近的关系。导致父母在情绪上过度干涉子女的其中一种原因是，与子女自婴孩时建立的亲密感觉，补偿了父母自己在安全感上的不足，结果当子女步入青春期中，子女学习独立自主，父母便感到不安，不自禁地对子女过分管束及介入子女的情绪。

青少年在建立自尊心及尝试独立自主时受到父母的管束，结果控制体重便成为一种成就，借此提升自尊心。透过极度操控自己的体重，使他们有一份独立自主的感觉。

对于厌食症为甚么始于青春期的另一种解释，是患者无法面对自己在性方面的发育，以及相关的挑战，所以尝试透过极端的节食，以阻止身体发育及月经的出现。

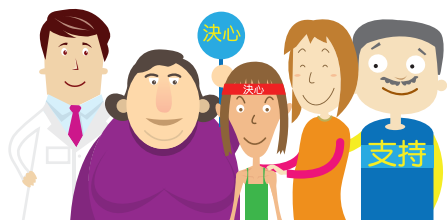
5. 进食失调有甚么治疗方法？

进食失调的治疗，需要照顾病人精神方面的障碍，以及由此引起的身体各部分后遗症，其目标包括回复正常的体重及建立健康的进食习惯。若病情轻微，治疗可于门诊进行。但若病人体重过轻，或有严重的并发症，就要入院治疗，因为身体其他部分的并发症是可以致命的，例如血液电解质失衡，尤其是「钾」这种电解质，因为「钾」过低可引致心律不齐导致死亡。另外，由呕吐而引起的食道撕裂，则可引致严重的出血。病人如果进食过急，亦可引起危险，所以医护人员必须于病人进食期间密切观察其身体的情况。

长远而言，要有效治疗进食失调，有赖病人与医护人员之间的合作以及家人的参与。病人对进食失调常存有一种矛盾，这令病人难于投入治疗。例如，碍于自尊心低落，以及扭曲了的人际关系观念，患者很难相信别人真的会懂得以及体恤他们内心的痛苦并予以帮助，而非批评或嘲笑，结果患者没有信心打开自己的心窗，向人展露自己心底最脆弱的一面。但这份坦诚及勇气，正是治疗及达致康复所必需的。

另外，进食失调的行为在客观的医学层面上，是有害，而且属于病态的；但对当事人来说，这些行为虽然令他们在健康及人际关系上付出极大的代价，但的确能在他们成长的岁月里，为其舒缓心灵的痛苦，包括惊慌及对自己的厌恶，他们甚至会认为「如果不是这样做，可能我早就已经自杀死了，或者成为疯子」。所以要患者接受治疗，并停止进食失调的行为，在开始的时候常常会为他们带来一份恐惧感。因此，细心聆听、避免批判或说教、充分运用同理心，对鼓励患者接受治疗都是非常重要的。很多时候身边的人都错误地

把着眼点只放在进食的行为上，不断与患者角力，急于迫使患者进食或制止其暴食或扣喉，结果代价是双方都会感到辛苦，更破坏了彼此的关系，为治疗带来了反效果。正如前文所述，进食失调的行为只是最表层的问题



（深层次的问题是内心的痛苦），进食失调的行为，是患者为解决深层次问题的不良方法，这些不良的方法机械式地在脑部运作了一段时间，令患者不能自拔。

要摆脱脑部功能的障碍，可以从药物治疗方面入手。一类调节血清素的药物「SSRI」可减低患者抑郁及暴食的倾向，尤其是对于同时患有抑郁症或焦虑症的患者，此药尤其有效。很多进食失调患者，同时患有其他精神病患。

单靠药物治疗，效果通常并不显著。研究发现，有几种非药物治疗对于进食失调很有效。除了有关营养与体重的教育之外，认知行为治疗能针对自尊心及无助感的问题；而人际关系治疗可以协助患者改善社交上的困难；而家庭治疗则对于与父母同住的年幼患者尤其有效。



美美的故事

美美生长于一个「快乐满屋」的家庭：母亲是一名成功的商人，而爸爸亦是一位专业人士。美美在母亲的栽培下，加上利用亲戚的人际网络，成功入读最知名的女子中学。美美更精通多国语言，琴棋书画、球类、舞蹈样样皆能，的确很令人羡慕。



有一日，美美因在超级市场高买而被捕。这个消息令家人无不感到难以置信。原来美美自童年起，一直都过得不快乐。她很讨厌妈妈，觉得妈妈并不疼爱自己，因妈妈最紧张的并不是她是不是一个快乐的人，而是她能否成为一个能够为家庭争光的孩子。同时美美亦怪责爸爸在家庭中表现得太软弱，未能够保护她。而美美这份对父母的埋怨，从来都不敢表达出来。

在学校内同学之间的竞争中，虽然她经常是胜利者，但她从来无法感受胜利的快乐。每次胜利的最大益处，就是暂时令自己不再自我批评，减少对自己的憎恨，以及避免令到妈妈失望，不用看到她那一份令人胆颤心惊的鄙视眼神。她需要不停地追求胜利，否则脑海里便会自然浮现那份对自己的厌恶感及母亲批评的说话，缠绕不散。母亲为她安排各种兴趣班扩阔视野、充实人生，她都不敢拒绝。这一种心理状态的确为美美带来很多学术及体艺上的成就，但代价却是整个中学阶段都被痛苦和惊惶的情绪困扰。

一年前，因为舞蹈比赛未能蝉联冠军，美美一直耿耿于怀。情绪低落、焦虑、愤怒，共治一炉，苦不堪言。但因为面子，她尽力隐藏这些情绪。她发挥她的强项——一份能人所不能的意志力。她开始努力节食、练习，务求能成为最优秀的舞蹈员。但毕竟饥饿感太强烈，她有时会忍不住暴食，之后伴随着一份自责、害怕的感觉，作为一个一向严守纪律的高材生，她忍住痛楚，扣喉把食物通通吐出来，作为对自己的一份交代。结果，节食、暴食、呕吐的过程，不断重复。

快要考试了，在功课以及课外活动两面夹击下，她压力快要「爆煲」。有一天，美美于暴食以及呕吐之后情绪低落，头昏脑胀，便一个人走到超级市场，打算买几瓶无糖可乐醒一醒神。到了超级市场，她不自觉地走向卖蔬果的区域。琳琅满目的蔬果展现眼前，彷彿在向她招手，结果她因为偷取了一包价值十多元的苹果而被捕。后来，她在警署里晕倒了，入院检查后发现其体重及血糖极低，也有电解质失衡的问题。美美在内科部留院一段时间后便被转到精神科病房，被诊断为患有进食失调。

美美和她的妈妈初时完全不能接受这事实，心情有如世界末日般，更拒绝接受任何精神科的治疗。幸好，最终透过药物、认知行为治疗，以及家庭治疗，痊愈的不单只是美美，还有她的家庭。美美及她的妈妈各自在内心埋藏多时的痛苦，终于可以勇敢、心平气和地表达出来，并得到对方的谅解。美美知道妈妈原来很爱她，但表达爱的方式却被扭曲了，这亦是源于妈妈自己童年的不愉快经历；妈妈亦明白美美一直以来欠缺了每一个小孩子都需要的那份被爱感觉，以及青春期需要建立的那份自主感。美美执着于同学之间的竞争，其实只是想换取母亲（美美最重视的人）对自己的认同。

对于家庭各成员之间所犯的错，大家都能原谅，但没有忘记，并改变相处时的思想和行为模式，以防重犯以往的错误。美美学习如何纠正自己各种的思想谬误，懂得如何驾驭在脑海中出现的自我批评，对自己多了一份仁慈。她不再需要用过度控制体形及过度进食，以舒缓心灵的痛楚。



结语

进食失调为患者及其家人带来极大痛苦，若不寻求治疗，足以摧毁患者一生。而接受适当的治疗可以令患者得以痊愈，开展美好生活；越早接受治疗，痊愈的机会便越大，这正是本小册子希望带出的讯息。

接受治疗需要很大勇气及毅力，很多患者于开始接受治疗时，难免会感到战战兢兢，但随着患者、家人以及医护人员建立了互相了解和信任，以及治疗开始见效时，焦虑感觉便会逐渐消退，取而代之的是一份安逸及自信的感觉。进食失调的康复过程，不单只是进食行为的改变，而是自我价值及世界观的改变，这种自我成长，有着重大价值，更是毕生受用，所以即使要拿出巨大勇气和毅力，都是值得的。

作者： 崔永豪医生
编辑： 青山医院精神健康学院
出版： 青山医院精神健康学院
地址： 新界屯门青松观路15号
电话： 2456 7111
传真： 2455 9330
网址： www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页www.imh.org.hk。

新界西医院联网病人启力基金赞助 Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster