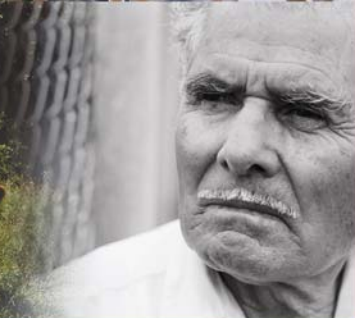


# 何为进食障碍

(What is an eating disorder?)



# 何为进食障碍

有进食障碍的人经历与进食有关的行为以及思维和感受方面的极度干扰。

进食障碍的主要特点是过度追求消瘦，及对体重增加、进食失控有病态恐惧。

进食障碍患者多为女性，虽然男性也会有进食障碍。通常是在少年期发作，青年期也有可能出现。

进食障碍是可以克服的。患者一定要尽早寻求帮助与治疗，因为进食障碍可能会引起严重的生理和心理后果。

## 进食障碍的主要种类

最主要的两种进食障碍是神经性厌食（厌食）和神经性贪食（贪食）

### 厌食症 (Anorexia)

厌食的主要特征是极度害怕肥胖，不停地追求消瘦。症状包括：

- 极度饥饿却拒绝进食，导致体重至少减轻15%。
- 非常害怕肥胖，害怕失控。

- 对自己身体形象错误估计，认为自己形象肥胖，越消瘦越会把自己的身体尺寸估计过高。
- 有过度运动的倾向。
- 过度关注对“好”“坏”食物的断定，极度关注食物的准备。
- 出现闭经现象。

厌食症患者通常因为节食或身体疾病而体重减轻。体重减轻后收到的肯定评价使他们相信瘦是好的，越瘦越好。

饥饿、不规律的进食最终导致厌食。很大一部分厌食症患者会发展成贪食症。

### 贪食症 (Bulimia)

贪食症的主要特征是暴饮暴食与自我诱吐。症状包括：

暴饮暴食，吃大量高卡路里食物，同时感觉失去自我控制，产生自我厌恶感。

- 自我诱吐来弥补暴食带来的后果，通过自我诱吐和或滥用泻剂来避免体重增加。
- 严格限制进食和进行强迫性运动，控制体重成为每日之重。

贪食症患者的体重通常接近正常，所以不如厌食症患者那么容易辨认。贪食症患者在初发时，也是追求消瘦而严格节食。

营养不良导致疲劳同时也引起暴饮暴食冲动。暴饮暴食后的呕吐带来一种暂时性的如重释轻的感觉，但继而产生抑郁、愧疚感。

有些人用轻泻剂，殊不知轻泻剂并不能减少卡路里/脂肪，只会减少必要微量元素，使身体脱水。

贪食症患者通常出现身体化学物质失衡，从而导致乏力、抑郁、思维不清。

患者可以努力打破这种规律，但是暴饮暴食与诱吐行为恶性循环，变成强迫性的，并失去控制。

## 暴食症 (Binge eating disorder)

这种饮食疾病最近才发现。暴食症患者暴饮暴食，在短期内消耗大量食品，在暴饮暴食时有失控感。

然而，他们在暴饮暴食后并不导泻。暴饮暴食会导致严重的身体疾病，如肥胖症、糖尿病、高血压、心血管疾病等等。

## 共发的精神问题

进食障碍通常伴有焦虑症，如惊恐障碍、强迫症，有害物质滥用等。欲了解更多有关焦虑症的信息，请<sup>3/6</sup>阅读“何为焦虑症”的小册子。

## 厌食症与贪食症的身体影响

厌食症与贪食症的身体影响可能非常严重，但如进行早期治疗通常是可逆转的。如不进行治疗，严重的厌食症与贪食症会导致生命危险。严重的话，两种疾病都可能导致：

- 损伤肾脏
- 尿道感染，损伤结肠
- 脱水，便秘，腹泻
- 癫痫，肌肉痉挛或抽筋
- 慢性消化不良
- 闭经或月经不调
- 大多数身体器官损伤

厌食症的多种后果都和营养不良有关，包括：

- 无月经
- 对冷极度敏感
- 身体出现下垂毛发
- 无法集中精力，无法有效思维

严重的贪食症可能会导致：

- 呕吐引起的牙釉质侵蚀
- 唾液腺肿胀
- 慢性喉朥、食管酸痛
- 肠胃问题

情绪与心理方面的后果包括：

- 和食物相关的行为困难、欺骗性行为
- 自我孤立引起孤独感，不愿发展人际关系。
- 害怕自己的病被他人知道，得不到他人的认可。
- 情绪波动、个性改变、情绪爆发、抑郁等

因此，对早期征兆作出回应，尽早治疗厌食、贪食症是非常重要的。

## 进食障碍的致因

神经性厌食、贪食症的致因还不清楚。生理、心理、社会因素都有可能导致进食障碍。导致进食障碍的最主要的因素是节食。

## 基因因素

有证据表明母亲或姐妹有神经性厌食症的人比没有家族史的人更有可能患病。

## 生理因素

化学或激素失衡，尤其是由青春期发育引起的化学或激素失衡，可能和进食障碍有关。

## 个人因素

有一系列个人因素和进食障碍相关，包括：

- 生活环境改变，例如进入青春期，关系破裂，孩子出生，亲人去世等等。
- 完美主义，认为只有获得高的成就，才能得到家人和朋友的爱。
- 害怕长大成人后所要承担的责任。
- 家庭成员之间缺乏交流或孩子成熟后，父母不愿让孩子独立。

## 社会影响

进食障碍在西方社会越来越多。这跟我们重视身体形象有关。

越来越多的网页鼓动女孩和年轻女性进行危险节食，这尤其需要警觉。

媒体宣传消瘦是理想的体形，过度关注人们的外形特征。对体重过重或肥胖的人有成见。

## 有什么样的治疗？

进食障碍可以有效地治疗。尽早的采取措施可以改进所有进食障碍的康复效果。康复过程可能需要几个月或几年的时间，但绝大多数人都可以康复。

进食行为的改变可能由很多不同的疾病引起，因此，治疗的第一步是请医生做全面的身体检查。

一旦诊断为进食障碍，有很多健康专业人士可以介入，因为疾病影响人的身心。

健康专业人士包括精神科医生，心理医生，内科医生，营养师，社工，职能理疗师，护士等等。

对此病的治疗有：

- 饮食教育来帮助重新获得健康的进食习惯。

- 心理治疗来帮助改变进食障碍患者的思维，感受，行为。
- 抗抑郁药来减轻抑郁感和焦虑感。
- 抗抑郁药来减轻抑郁感和焦虑感。
- 门诊治疗和参与特别项目是厌食症患者的首选治疗方式。

对于那些因为缺乏食物而严重营养不良的人来说，可能需要住院治疗。

焦虑症患者的家人和朋友通常会觉得迷惘、忧虑。支持、教育加上社会谅解都是治疗的重要组成部分。

# 何处寻求帮助

- 您的家庭医生
- 您的社区健康中心
- 您的社区精神健康中心

欲知更多详情，请在您当地的电话号码本上查找“社区帮助与健康服务”电话或24小时紧急热线电话。

即时辅导帮助，请联系“生命线”，电话13 11 14 [lifeline] “生命线”还可以给您提供相关机构的联系方式，提供进一步的信息和帮助。

如果您需要传译员，请致电TIS，电话号码为13 14 50。

更多信息，请浏览下列网页：

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.rch.org.au/ceed](http://www.rch.org.au/ceed)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here

# 关于本册子

本册子是精神健康系列资料之一，是由澳洲政府资助，国家精神健康策略的一部分。

本系列资料的其他小册子包括：

- 何为精神病？
- 何为焦虑症？
- 何为两极情绪障碍？
- 何为抑郁症？
- 何为个性障碍？
- 何为精神分裂症？

各类小册子都可以在下列机构免费获取：

澳大利亚政府健康与老龄化部下  
属的精神健康与劳力部

地址 (Mental Health and Workforce  
Division of the Australian Government  
Department of Health and Ageing:)

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

若需其他语言版本的资料，请联络  
澳大利亚多元文化精神健康中  
心，电话号码为 02 9840 3333。

(Multicultural Mental Health Australia)

MMHA website: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

