

暴食症 (Bulimia Nervosa)

定義： 暴食症是一種飲食障礙的疾病。患者既非常害怕肥胖，亦經常就著自己的體型及體重變化而影響自我評價。常會在深夜、沮喪、憤怒的情況下，出現暴食行為，無法自制地進食直到腹脹難受才可停止。暴食後雖可暫時得到滿足與安全感，但隨之而來的罪惡感、自責及失控之焦慮感又促使其利用不當方式如扣喉、瀉藥、節食或過度劇烈運動來清除已吃的食物，以避免體重增加。這些情況通常在獨處情況下進行

診斷標準： 根據精神診斷準則手冊 (DSM 5)，暴食症的診斷標準如下：

1. 每週至少有兩次無法控制的暴食，在短時間（兩小時內）吃下常人無法吃下的食物份量
2. 暴食當下對進食行為有失控感，覺得自己無法停止進食或無法控制吃甚麼及吃多少
3. 一再出現不當的補償性清除行為以避免體重增加：如禁食、扣喉、過度運動、使用瀉藥、利尿劑等
4. 上述暴食與清除行為，每週出現兩次以上，至少達三個月
5. 自我價值感與體重、身材、體形有密切相關

症狀：

- 經常性的於短時間攝取大量食物
- 即使維持正常飲食與運動的習慣，體重卻仍然是忽增忽減
- 即使攝取了過量的食物，體重仍然沒有增加
- 經常在洗手間內花費許多時間（扣喉）
- 牙齒有問題（因嘔吐物的酸性侵蝕牙齒）
- 有長期憂鬱的傾向

成因：

- 自信心及自我形象偏低，容易受朋輩或社會規範所影響
- 受到社會中對「瘦才是美」觀念的影響，患者為得到別人注目及肯定，極力自己保持纖瘦
- 先天的個人特質如要求完美、壓抑、強迫等，可能增加病人飲食障礙的傾向
- 當面對壓力、創傷和孤寂無法排解或焦慮不安時，用暴食來調適情緒
- 父母對子女過多關注或缺乏照顧，又或是父母的不良飲食習慣，對體型的看法，都會影響子女的飲食和身材觀念

治療：

治療厭食症和暴食症的方法有以下：

藥物治療

- 藥物治療對於暴食症患者有一定的作用，藥物一般針對調節情緒及減低暴食的慾念

心理治療

- 當患者停止服用藥物後，患者也有機會再重複暴食行為，若加上心理治療，效果會更明顯
- 而心理治療會針對增強患者接受治療的動機及有系統地糾正她們對食物和身形體重的思想謬誤，並幫助她們改善自我形象，以根治飲食失調的問題，當中以「認知行為治療」為最普遍的介入方法

給患者的建議：

- 康復是絕對有可能，但需要時間，所以要對自己有信心及耐心
- 要抱持希望及不要放棄
- 主動積極向信任的人尋求協助

給家人 / 朋友的建議：

- 患者病情會起起跌跌，要有耐心及給予正面支持
- 要專重及鼓勵，避免批判
- 多了解暴食症，這有助明白患者的情況及需要

有用資源：

受情緒及精神困擾的人士，如希望接受專科治療，可參考流程表

緊急求助熱線

- 明愛樂晴軒：2278 1016
- 社會福利署：2343 2255
- 明愛向晴軒：18288
- 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
- 生命熱線：2382 0000