

厭食症 (Anorexia Nervosa)

定義： 厭食症 (Anorexia Nervosa, AN)，是一種飲食障礙的精神疾病，常發生在 10 到 30 歲的女性，平均發病年齡是 17 歲。患者對自己的身體形象和外觀有不正確認識，擔心變胖；會用自願禁食、扣喉、服用瀉藥、瘋狂做運動等方法過度追求減輕體重，甚至在明顯消瘦的情況下還認為自己太胖。厭食症嚴重是會致命，但若配合適當治療及心理輔導，是有可能治癒的

診斷標準：

- A. 拒絕維持體重於就其年齡和身高所應有的最低正常體重水平或以上（如體重下降導致低於預期體重 85% 以下）。BMI < 17.5 Kg/m²
- B. 縱使已經體重過輕，仍強烈害怕體重增加或變肥胖
- C. 對自己的體重、身材的自我評價有扭曲的理解及造成不當的影響，或否認目前過低體重的嚴重性

症狀：

- 厭食症的主要身體症狀是因攝取過少食物而引致體重暴減，患者會刻意斷食，但並非基於有嚴謹研究的間歇性斷食；即使有進食，吃的量也相當少，並且會強烈避免自己攝取高糖分或高脂肪的加工食物
- 其他症狀可包括胃痛、便秘或腹瀉；昏厥或眩暈；毛髮稀疏、斷裂或脫落、失眠或常感疲倦
- 在反復嘔吐時，嘔吐物的酸性會侵蝕琺瑯質而引起牙齒問題；
- 女性厭食症患者可能會出現停經症狀
- 厭食症還能對人格與行為造成改變。患者對體重增加有強烈的恐懼感，並對自己的體形有著嚴重扭曲的見解 — 就算體重正常也會使他們感到緊張與恐慌。他們會變得抑鬱、情緒不穩定；對正常活動喪失興趣；會過度運動，並開始偷偷扣喉嘔吐或服用瀉藥；甚至使用食慾抑制劑
- 厭食症更有可能併發其他精神疾病，例如憂鬱症、社交恐懼症及強迫症

成因： 社會的「瘦就是美」的審美標準，所形成的壓力令一些人懼怕肥胖，但此卻非單一原因可令人患上厭食症，其他原因還包括：

- 生活壓力太大而又無法舒緩
- 經常過度擔心及懼怕面對自己的未來
- 完美主義
- 負面的自我形象
- 過度自我限制或約束個人的情緒及行為表達
- 幼童時期曾患焦慮症者
- 焦慮、缺乏自信以及容易受到他人意見左右的性格。另外，部分心理疾病，如強迫症，會使患者因為外在環境所給予的壓力或是觀感，患上厭食症的機會比一般人高
- 五花八門的減肥廣告、大眾對肥胖的負面觀感，或受到他人欺凌，都可能增加患厭食症的機會。而由於青少年對媒體尤其敏感，又容易受到朋輩壓力影響，使得厭食症更容易發生在青少年身上

治療：

心理治療

心理治療主要針對改變思想及行為的改變，其中多以「認知行為治療」為主要介入方法。另外，治療過程亦會協助患者建立有效的解難能力，以提升他們面對壓力及困境的信心及能力

藥物治療：

藥物治療主要針對減低患者的焦慮及抑鬱情緒。此外，亦會處方營養補充劑讓患者補充因厭食而缺乏的營養

住院治療

當患者體重嚴重暴跌、營養不良及繼續拒絕進食的情況下，便會需要入院接受治療

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