

嗜食症 (Binge Eating Disorder)

定義： 暴飲暴食症 (Binge eating disorder，又稱嗜食症)，是用來形容無法自我控制及有不斷進食行為的醫學專有名詞。如果認為自己在進食時，沒有自我控制能力；整天幾乎都想著食物；會偷偷進食；會用食物當作排解壓力和無聊的出口；想停止吃東西，但做不到，並因此對自己感到不悅，那就可能罹患暴食症。若沒有意識到自己患有此病，並置之不理，則可能為健康帶來負面影響，例如：過度肥胖 (Obesity)。

診斷標準： 嗜食症 (Binge Eating Disorder，BED)，是飲食障礙的一種，2013 年才列入最新的 DSM5 診斷標準。根據 DSM-5，有五項標準：

1. 發作時具有固定兩項特徵：
 - (1) 在一時段內（例如兩小時）吃下遠比正常人在相同情況下會所吃的更多食物
 - (2) 進食過程中，感覺自己失控，無法停止、或無法控制吃進什麼
2. 發作時伴隨有下列至少三種要素：
 - (1) 飲食速度遠比正常更快
 - (2) 吃到腹脹難受才能停下
 - (3) 即使不餓也吃下大量食物
 - (4) 獨自進食，因為對於暴食感到困窘、羞恥
 - (5) 暴食後會厭惡自己、憂鬱、或有嚴重的罪惡感
3. 對於暴飲暴食這件事感到不安、痛苦
4. 平均至少每周發作一次並長達三個月以上
5. 嗜食症不像暴食症般，不會有出現補償性清除行為（如激烈運動、扣喉、服瀉藥或斷食）

症狀：

- 吃很多，而且停不下來。
- 無法控制自己吃什麼。
- 就算吃飽還是想繼續吃。
- 與他人一同用餐顯得不太自在
- 注意力難以集中
- 會囤積食物
- 認為吃東西是唯一能讓自己好過一點的方法，但吃完後又會覺得很丟臉或很有罪惡感。
- 經常有很強烈想吃東西的慾望
- 會擔心自己的體重

嗜食症的原因：

以下是可能造成嗜食症的原因：

- 基因遺傳
- 寂寞、自尊心低，或有抑鬱症、焦慮症或驚恐症
- 經歷創傷事件造成巨大壓力
- 受社會文化觀念影響
- 強烈對體形持負面觀念

治療：

藥物治療

- 藥物治療對於嗜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，患者也有機會重複暴飲暴食行為，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謬誤思想，並幫助她們改善自我形象，以減輕進食失調的問題，當中以「認知行為治療」為最普遍的介入法
- 另外，治療或互助小組能讓患者有機會與同路人分享，並互相支援，改善人際關係及減低孤獨寂寞的感覺

給患者的建議：

- 嗜食症患者想吃東西的感覺，多源自於情緒，所以學習辨別真正的飢餓感，並訂定進食的時間規則，例如每天只能吃 3 餐外，另加一份簡單的下午茶餐
- 養成健康的生活習慣，例如規律的運動及休息時間
- 有需要時應尋求專業人士協助

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
- 多了解嗜食症，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