



只要苗條，不要健康？

——談厭食症與貪食症

數年前，紅極一時的日本女星宮澤理惠在短時間內體重驟降，身高160多公分的她竟瘦至35公斤以下，原本圓潤美好的身材變成令人觸目驚心的皮包骨，雖然她極力否認，但外界仍推測她患了厭食症。英國黛安娜王妃更曾公開在媒體上承認罹患過厭食症，並且接受心理治療。不禁令人聯想起多年前死於厭食症的美國著名鄉村歌手「木匠兄妹」中的妹妹。但值得注意的是，這類疾病並非影視明星或公眾人物的專利，在目前普遍認為「瘦即是美」的偏差觀念下，國內罹患厭食症和貪食症的病人已經有愈來愈多的趨勢了。記得曾有一份民意調查顯示，台北都會地區的女性，超過50%的人認為自己太胖，需要減肥，而且也確實在日常生活中，時時提醒自己控制體重。類似這樣自我形象認知有偏差的狀況，一旦太走火入魔，很容易引發飲食行為失調，最後產生厭食症或貪食症。

厭食症

什麼人容易罹患厭食症？

厭食症是精神性的疾病，主要發生在10多歲至30歲的

年輕女性，且具有完美人格特質者最為常見，但其他年齡層的婦女或因職業需要而必須維持體重的男性也有可能產生，如演員、舞者、模特兒、騎師、摔角選手等運動員都有較高的罹患率。大多數病人的家庭社經地位屬於中上階層。

為何罹患厭食症？

病人可能對身體形象的認知有所偏差、或因職業關係必須要保持苗條、或在家庭及感情上有與身體胖瘦有關連的壓

力、甚或是遭逢生活上的巨變，無法承受突如其來的壓力，結果造成對身材和體重相當重視。患者對肥胖極端恐懼，對苗條的身材極度渴望，有很強的慾望想要減輕體重，而且這種慾望並不會因為體重已經減輕許多而減少，因此雖然已經很瘦了，卻常成天提起減肥。

厭食症有什麼症狀？

厭食症一開始的症狀是發展出奇特的飲食習慣，如吃的



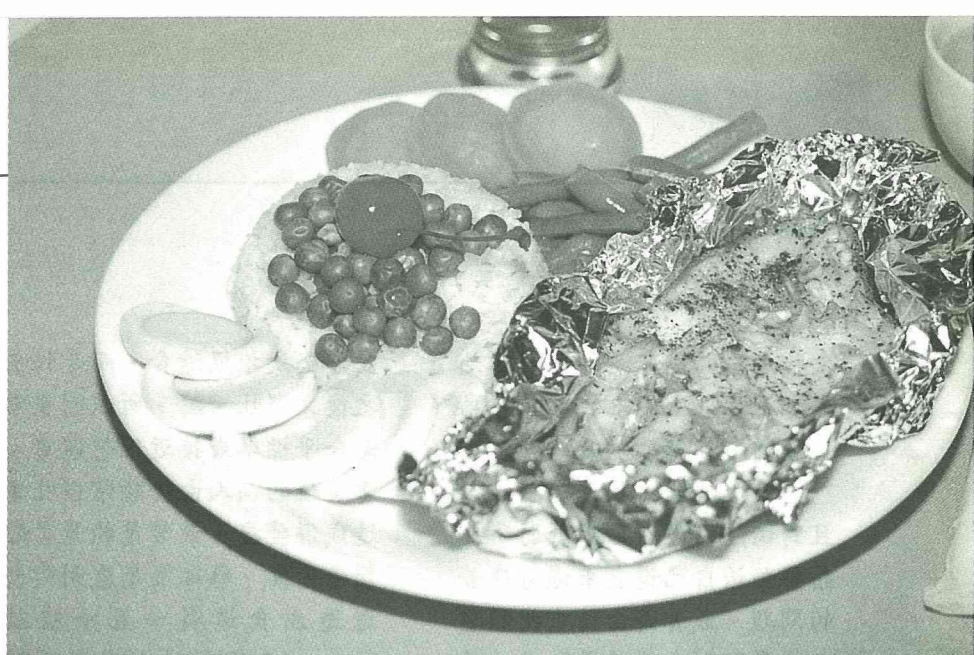
很少或只喝飲料，接著強迫自己拒絕進食、過度劇烈運動、服用瀉藥及利尿劑、自我催吐等，短期間內體重急遽減輕，使體重降至標準體重的75～85%以下。患者通常仍維持正常的作息活動，並且否認飢餓及疲倦虛弱。長期下來造成腸胃功能衰竭，一吃就吐，無法進食，並有月經停止、低血壓、心跳減慢、掉髮、骨質疏鬆、指甲脆弱、臉色蒼白或臘黃、畏寒、體力極差等後遺症。若未及時治療而導致病情嚴重者，不僅須住院且死亡率達5-20%。

厭食症的治療方式

這種疾病的治療，首要目標是提供營養支持以恢復體重，再輔以心理治療。若是患

者出現體重過輕（低於標準體重之75%）、電解質不平衡、併發心臟病、或有自殺傾向，應緊急住院觀察治療。如果情況危急無法進食時，可採用靜脈注射或插鼻胃管灌食的方式來維持生命。若是可以自行進食，則須鼓勵病人多吃。如果無法吃固體食物或是吃下的量不夠的，則可以補充營養價值高的流質食物。一開始先維持基礎能量需求，每日供應約800～1200大卡即可（約每日每公斤體重30大卡），並注意減少熱量消耗。再以緩和漸進的方式增加熱量，在兩週內逐漸增加進食量至理想的量（約每日每公斤體重70～100大卡）。治療期間，期望使病人每週增加1～1.5公斤的體重，直到恢復理想體重，則可將熱量減為每日每公斤體重50大卡。1年之後若體重仍維持的很好，可再將熱量減至與一般人相同，約為每日每公斤體重30大卡，維持穩定的體重即可。

食物的選擇方面，以均衡飲食為主，並且儘量供應病人較喜歡吃的食物。盡量避免體積大、熱量低的食物，特別是



早期治療的階段。治療的過程因必須日漸增加進食量，胃腸道不適的情形有時會持續很長期的一段時間，採取少量多餐的方式可以讓胃腸道逐漸適應，避免脹氣或腹脹。冷的食物可讓病人較不覺得飽脹。

如果有便秘的情形，必須多補充膳食纖維質，但不宜大量攝取熱量低的蔬菜，應該設法由熱量高的穀類來獲得纖維質。必要時必須給予維生素及礦物質補充劑。盡量避免含咖啡因的食物及鹽分含量較高的食物。

不論是醫護人員或是病人及家屬，都應把焦點放在每天熱量攝取了多少，而非體重增加了多少，所以必須記錄每天的飲食。此外，必須長期對患者及家屬進行營養諮詢及心理治療，以穩定體重，並且校正病人飲食的習慣和觀念，更要深入的找出致病的主要原因。

貪食症

什麼是貪食症？

貪食症的病人，也是一種精神上的異常，他們對自我的評價過度取決於體重及身材，因此非常害怕肥胖，但卻又有





食物成癮的現象。約有85%是大專程度以上的女性，且多為長期反覆在減重的人。

貪食症患者無法忍受挫折且對衝動的控制力很薄弱，會藉著強迫自己進食來逃避痛苦的問題，或者是由於重視體重而常常限制食物的攝取量，反而造成身體及精神上產生衝動，在很短的時間內狼吞虎嚥吃下大量的高熱量食品、甜食或澱粉類食物。之後因擔心體重增加且恥於自己的行為失控，便再利用催吐、服用利尿劑、瀉劑等方式，在消化吸收之前將食物移出體外。患者對於自己這種狂吃之後又催吐的行為，會極力隱瞞，而且充滿內疚及罪惡感。這種異常的行為，若每週達2次，且持續超過3個月以上，則可診斷為貪食症。

貪食症有什麼症狀？

與厭食症不同的是貪食症

並非堅決拒絕進食，而是狂吃之後又催吐、瀉，所以體重常是合乎標準或接近理想體重。貪食症的病人由於時常催吐會造成併發症，最常見的是胃酸損傷牙齒、唇部及反覆刺激食道造成食道炎，且唾腺腫脹，又因可能大量服用瀉劑，導致直腸出血。若更嚴重，則可能導致骨質疏鬆、脫水及電解質不平衡、心律不整等。

在國外這樣的病人常合併有酗酒或藥物成癮的問題。另外有些厭食症的患者在受不了飢餓之苦時，也可能會轉變為貪食症，造成「貪食—厭食—貪食」一再循環。

貪食症的治療方式

貪食症患者的治療也必須包括營養支持及心理治療。飲食治療方面以均衡飲食為主，減少甜食的攝取，但要攝取適量的脂肪和足夠的纖維質，維

持飽足感。教導患者養成記錄飲食的習慣，並且運用食物熱量換算技巧，以及適度運動來維持理想體重。可採個人或團體諮商方式，鼓勵其接受自己的體重和身材，不要長期陷入減肥的掙扎中，並找出情緒壓力的來源。提醒病人催吐並不等於減重，並且強調正確的飲食觀念，再長期追蹤評估其飲食態度。

盛夏又來臨了，琳琅滿目的瘦身機構或產品廣告，充斥於各種媒體。他們提供給消費者的錯誤訊息是，胖代表醜陋、落伍與失敗，只要變瘦就代表美麗、流行、甚至是成功，所以整個社會瘋狂的陷入了減肥的迷思中。在此呼籲重視身材形象的朋友，身體健康絕對比流行或胖瘦美醜重要，在採用任何方法減輕體重之前，務必三思並請教專家，否則雖然暫時少了體重，賠上的卻是一輩子的健康。 醫

鄉間小路 廣告服務

(02) 2362-8148 分機 19

【仙女果試吃大會】

你想嚐嚐人間第一美味嗎？

過去只有國王、皇后才能吃到的珍品。
現在只有仙女果組織會員才能吃到。
未來只有登記購買者才能吃到。
市價1斤超過6,000元台幣的仙女果等著您！

會員預約，通信報名：記名
姓名、電話、詳細地址。
領取試吃會員卡。

來信寄：台北市光復南路447-5號
仙女果推展組 收

一本溫馨細膩的好書，值得您細細的品味

生活看招

定價：250元（每次郵購另加掛號郵資60元）
台大農業推廣系教授 高淑貴 著

內容：本書依文章內容性質之不同，分為情愛篇、見聞篇、鄉土篇、時間篇、偶拾篇等五部份，不論是敘事、論理、或說情，皆是作者當時的生活經驗與心得感想。是一本溫馨細膩的好書，讓您在細細品味，感受到多彩多姿的社會中，無盡的關懷與恬淡的愛。

豐年社

台北市溫州街14號

郵政劃撥 00059300 豐年社

電話：02-2362-8148(分機 30. 31.)