

## 肥胖 / 暴食厭食 / 生活習慣三角習題 2

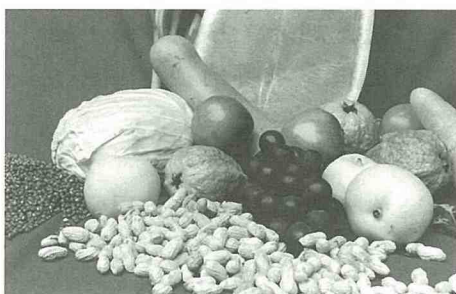
# 糖尿病人合併 暴食 / 厭食症時 如何有效地幫助他們？

**在** 1982年剛去德國時，看到很多第一型糖尿病人骨瘦如柴，那就是厭食症的病人。

## 厭食症與暴食症患者 糖尿病是個危險因子

厭食症據1870年英國的一位貴族—威廉戈爾先生所描述：「在年輕的婦女身上，有非常嚴重的消瘦，但是身體並沒有重大疾病，稱為神經性厭食症」。

事實上這個名字是有一點矛盾的，他們並不是「厭食」而是「拒食」—拒絕吃東西，在日本稱為「拒食症」。患者有一個共同的特徵：非常注重身體的肥胖度，身體不能有一點點的肥肉，對身體各部位都不滿意。常常會藏食物，或者丟掉食物；自覺吃的太多，事實上吃的東西比別人少了許多；甚至於有一部分的人會



在進食後用反瀉劑、催吐劑、或用手指摳舌根催吐，甚至不吃。然後做劇烈的運動來減肥。

這些人看到自己的是肥胖的身體，扭曲的形象，所以一直想要瘦下來，到後來已經減到很瘦了，仍然不會滿意，還覺得不夠漂亮，依舊肥胖。女性減到後來月經會停止，且因為營養不良，頭髮掉、指甲變脆，骨瘦如柴，有一部分的人還會死亡。

部分的病人還會穿寬鬆的衣服來告訴大家說自己實在有夠胖，報導上說英國某厭食症患者把石頭放在上衣裡面，來假裝說自己非常胖。

暴食症，這個病發現的更早，盧梭先生研究他們與厭食症有很類似的情況，不過他們是大吃。在西方國家所發生的情形，如整盒巧克力、3盒的大餅，整個冰箱的冰淇淋都吃光。

最近醫生的診斷並不是以熱量多少來計算他大吃的量，而是患者自己覺得很大，大到足以影響到情緒時，就稱為大量。這些病人常常會覺得情緒不好，而且吃東西會有罪惡感，也一樣會使用反瀉劑來減少體重，而這些病人的體重比較正常，因此比較不容易被發現。他們去看病時，可能是以身體其他的病痛，如減肥過度的病痛來看病。如果注意觀察，有一些病人的上排門牙，可能因為胃酸的浸蝕，而有些受到磨蝕，舌下腺有一點肥厚；有一些人聲音會沙啞；有一些人有食道炎。





電影上、電視上有許多人是厭食症、暴食症的患者。如日本最近的青年偶像宮澤理惠就是厭食症的病人。如是中年的朋友，早期時的卡本特兄妹的妹妹也是厭食症死亡的，通常厭食症發生的年齡比較年輕，而暴食症發生年齡比較長。厭食症的病人，常常久了之後受不了，所以會變成暴飲暴食，因此就變成暴食症。而暴食症有一部分的病人是直接就發展出來。所以暴食症的病人年紀比較長，而且來源比較複雜，人數也比較多。

糖尿病人是厭、暴食症的一個危險因子，曾經有報告在208個女士的糖尿病人中，年紀從16歲到25歲，其中的15%至17%是厭、暴食症。事實上許多人會閃過厭食症、暴食症的疑問，所以這15%是低估的。

總體觀察可以發現世界上從1962年美國影星瑪麗蓮夢露之死，這個時代已開始在改變，瑪麗蓮夢露以前主要還是以豐臀、大胸脯為主，而且是有一點皮下脂肪的婦女。漸漸地到了1960年代的末期，就流行到消瘦。甚至有人統計，世界小姐選拔的資料顯示，大臀、大乳的情況越來越少。所以世界選美的觀念急遽的在改變當中，而這流行風從英、美一直吹到東亞、南美，從美國的上流社會吹到有色人

種的黑人社會。

在近代各個民族文化中，大部分婦女所扮演的角色，屬於照顧別人的角色，也是烹調及提供食物的角色。當社會進入「瘦就是美」的陷阱中，婦女為了家人的健康要做菜，但常不是為了自己的健康，因此常常會產生內心的矛盾。這內心的矛盾，可能也是引起婦女比較容易產生「大吃」的原因之一。因為她們接近食物的時間比一般的男人多-她們是烹調者；另一方面，她們也被要求要消瘦。

### 探索暴食症之因：

心理、生物學、內心深處的感覺

#### 一、心理的因素

當婦女在結婚生子後變肥胖時，首先的問題是「我該減肥嗎？減肥後是否會變得更快樂？更受人歡迎，有人更愛我？」於是她就開始減少吃食物，當食物少到某一階段，剛開始還能忍受，後來實在忍無可忍，就開始打破禁忌大吃一頓。

吃了之後又覺得很後悔，她覺得這些食物是不應該吃的，而且會變胖，於是就想辦法極端減肥，或是運動節食去掉多餘的肉，這個惡性循環結束後，病人還是回復原來的體重。在她內心的深處是「我仍然是一個胖子」。這也是許多暴食症以

及肥胖糖尿病人的一個基本模式，肇因於心理的因素。

#### 二、生物學的因素

另一個因素是生物學上的因素。在我們的大腦中有一個叫5-HT的大腦神經傳導物質，這與情緒及吃東西有關。5-HT能產生飽足感，當人們開始節食時，它就下降，因此5-HT就是維持人們飽足的一個重要的分子。

而根據神經生理學的研究顯示，肥胖的病人通常比較容易受到碳水化合物大吃的影響，因此有幾個會引起婦女吃東西因素的是1、在婦女身體週期黃體素時期中。2、是婦女在月經前的陣痛時期。3、有些季節上變化的特殊情況。4、嗜吃碳水化合物的特殊疾病者。5、有些暴食症的病人有大吃的情況，這都跟5-HT有關。因此與許多的研究與治療的藥物都有關係，像快樂丸就是經過這樣的道理，來治療暴食症的。

#### 三、內心深處的感覺

現代的男人或女人遇到問題沒辦法解決時，非常沮喪就會吃東西，吃東西之後，雖然情緒變好但會發現這是不對的，感到非常難過時，有時會吐出來。有些人就去看醫生，告訴醫生他有許多的病痛，比如感覺非常的累，或不喜歡自己是胖子。

醫師告訴他說：「你的診斷是肥胖症，你應該要減



肥！」於是轉到營養師那裡，營養師教他食物代換表來控制飲食，病人是非常痛苦的，因為他要長期受到飲食的限制，於是哪一天就不按照指示吃了，或根本就將食物代換表丟到垃圾桶去，又開始大吃並且失去了聯絡。所以他體重又暴漲，這大概就是許多減肥的糖尿病人，或減肥的人共同的問題。

如何把肥胖的糖尿病人體重減下來，是醫師非常棘手的問題。因為最有效的方法是減少熱量的攝取。不過這牽涉太廣，且根據長期的追蹤顯現，當時減重有效的病人，後來回復了體重佔較多數。

專業人員在近年來的研究，也顯示幾個新的趨勢，個人把它整理出4種現象：

1. 專業人員的心態需要改變—對於肥胖的人沒有成見，而且要了解飲食治療並不是對每個病人都能夠成功的，對病人情緒的問題及如

何飲食都要了解。

2. 針對每個病人作深入了解。在台灣看診的時間較短，如何讓病人完全放鬆，說出自己日常生活的習慣與醫師溝通，因此要以他們身體的狀況，了解他們的體重與飲食的問題。通常肥胖的人，剛開始時稱為「活動期」，就是病人吃食物吃得比較快、比較多，當體重肥胖到某一程度後，他吃東西的量與速度可能跟正常人接近，這時稱為「靜止期」。因此要針對每一個病人不同的時期，以及不同的肥胖度、不同的生活習慣、不同的民族、不同的家族喜好而做建議。

3. 要用行為醫療法來減肥。因為光用飲食控制是非常困難的。

4. 幫助病人建立自己的自尊—因為肥胖的病人，常常會受到社會刻板印象的鄙視及對體重的要求，以及電影明星消瘦形象的影響。由

於對肥胖的人有所歧視，因此要注意肥胖的人內心深處的感覺，才能夠治好肥胖的病人。

## 為什麼糖尿病患者易罹患厭食症？

一、長久以來中外對糖尿病人有一個歧視，認為他們吃糖類太多，因此每個人都注意他們吃東西，自然而然地會變成好像有罪的一群。

二、是醫師—尤其在新陳代謝科的門診，每次病人來都要量體重，這也是病人的一個壓力。尤其是打胰島素治療血糖過高時，身體的體重馬上回復過來，也因為不再多尿，水份與電解質不再流失，而且身體的新陳代謝也漸漸回復能夠合成營養，這時就顯示出病人的窘態。

三、病人害怕低血糖症—病人一直被警告避免低血糖，因此他們就常常吃東西，以避免低血糖。如果發生低

## 喝牛奶會使胃酸分泌過多嗎？

胃中的酸鹼度不是受制於食物，因此不會因吃某一些酸性食物而變酸。影響胃液分泌的因素很多，如：情緒不穩定、喝咖啡、酒精、肉汁，每個人的情況也不一定相似，如果擔心是否胃酸分泌太多，最好了解自己的身體狀況。

牛奶屬於弱鹼性食物，它不是酸性食物，本身含鈣質豐富。預防骨質疏鬆症要多攝取鈣質豐富的食物，除了牛奶外，小魚干、豆漿、豆腐也含有鈣質，國人每日飲食建議：每日1~2杯牛奶，不必攝取過多的牛奶，因為攝取太多而減少其它食物的攝取，容易造成營養不均衡。(國泰綜合醫院營養組組長李蕙蓉答覆)





血糖時應該要減胰島素，而不是增加食物，病人增加食物只會陷入深淵裡，雖然低血糖症本身就是非常餓的一個壓力，這時沒吃東西也受不了。

四、由於年輕的第一型糖尿病人剛好正值重視身體形象的時期，因有糖尿病，自尊心會受損而更在意。

五、血糖高的壓力—因為血糖高，病人會想到併發症，因此他會非常的注重是不是血糖過高，自然而然有一部分的人就吃得太少。

六、來自於家庭的壓力—尤其是第一型糖尿病人在青春期發病，或在發病後進入青春期，都會遇到青春期的獨立自主的困擾。因為獨立自主跟家庭本身會產生衝突，產生衝突常常是厭食症、暴食症的原因，因為獨立自主的尊嚴，可從體重的控制自己DIY作到而得到滿足。糖尿病人如有厭食症或暴食症，該由哪方面來治療呢？

## 信任專家整合治療 充分溝通不忘尊重

應由糖尿病的醫師全權負責。嚴重的糖尿病人，其心理上需要諮商，這時無論是會診，或在精神科門診治療都是非常重要。除了精神科醫師作心理治療之外，還要作相關的其他治療。如行為治療等，包括教病人如何改變他們的看法，譬如他們會想我昨天已經大吃了，那我今天就要少吃，甚至於不吃，可是問題是今天都不吃或少吃，就是明天要大吃的的原因，甚至要教他們吃正常規律的三餐，要說服他們這樣子才能更漂亮，才能不影響到每天、每秒鐘都需要的營養。

行為治療還有用另外一個方式是讓他做事情，比如他們都是吃完晚餐後，待在家裡就開始催吐，而這時就鼓勵他們到外面去作其它的活動。有時甚至於醫師會在病人的手上套上手套，讓他沒辦法用指頭來催吐。另外

還有所謂家庭治療。最主要就是針對家庭裡面的成員作適當的談話。最後還有一些新的5-HT的再回收抑制劑，能夠增加許多治癒機會。

在預防上，應該讓病人有完整的認識，對病人有寬容的心，不要給病人壓力。醫師對於HbA1c糖化血色素升高也要注意，說不定年輕的第一型糖尿病人已經慢慢地患了厭食症、暴食症。萬一體重下降也是一個警訊。

對於治療糖尿病時首先應該要告訴這些婦女，尤其是年輕注重身材的婦女，剛開始體重上升是有可能的，這些上升的是水份。因為他們在診斷時是脫水的狀態，小便帶走了水份與鹽分，治療以後宣洩的現象會停止。

如果都有遵照醫師的指示將來不會繼續增加體重，因為如果他們的食物已經開始減少，而且是正常的飲食，吃一點糖果，或一些餅乾，能與正常人一樣，也就不會有壓迫的感覺。



### 頤養集 (一集/二集)

定價：200元  
優待價：各105元



### 專業栽培蔬菜30種

定價：205元  
優待價：160元

### 台灣野生蘭

定價：340元  
優待價：270元



豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話02-2362-8148轉30/31