



歐洲多個地方先後宣布禁止「零號」模特兒行Catwalk，已改變瘦就是美的訊息，並帶出注重健康的重要性。(Getty Images)



過分重視體重可患上 進食失調

「減肥」、「瘦身」、「纖體」等用語，已成為香港人日常生活中常見的詞彙。愛美固然是人的天性，但是如果過於重視自己的體重和體形，甚至連自己的健康也不顧的時候，便有可能患上病態性進食失調。進食失調主要可分為厭食症及暴食症兩種，兩者均可影響患者的生理及心理發展。

進食失調是甚麼？

進食失調是精神病的一種，特徵是患者過於注重自己的飲食、體重和身形，並出現一些扭曲及不設實際的想法和行為，以致影響日常生活及身體健康。

進食失調主要分為厭食症及暴食症兩種。兩種病症的患者都很在意自己的體形，極度怕肥，而且體重的增減及體態的轉變會嚴重影響自信心。不同的是，厭食症患者的體重會是正常的85%或以下。他們主要以減少食量來減輕體重，部分厭食症患者更會出現暴食及扣喉等行為。女性患者亦會出現停經達三個月或以上。

反之，暴食症患者會不能自控地暴飲暴食，但他們事後感到十分後悔，繼而以扣喉、服食瀉藥及不斷地做運動等行為作為補償。暴食症患者會陷入一個惡性循環之中——「節食」、「暴飲暴

食」及「補償行為」，他們的體重亦因此而大上大落。可是，由於他們的體重經常在標準範圍之內，所以身邊的家人及朋友也難於察覺。

為甚麼會有進食失調？

進食失調的成因十分複雜，但主要因素可分為個人及環境的影響。生理因素可以影響一個人患上精神病的機會率。研究顯示患有進食失調的病人，他們的姊妹有6至10%的機會患上相同的疾病，發病率是一般人的6至10倍。另外，如果血清素水平出現異常，患上進食失調的機會也相應提高。

心理因素與進食失調也有密切關係，如一個人的性格、思想和情緒等。為人自卑、過分追求完美、害怕面對成長壓力及經常情緒低落均是進食失調的高危因素。

社會風氣亦影響個人對飲食和體態的態度。當社會

普遍鼓吹「瘦即是美」的觀念，錯誤地將瘦削的體態與種種美好的特質劃上等號，如「美麗」、「成功」、「受歡迎」等，很多女性會因此覺得自己只要變得消瘦，便可換取快樂。然而，現今社會對「女性美」及「理想體形」的標準已不切實際，令女性承受很多無形的心理壓力。如果上述情況加上其他高危生理及心理因素，便容易患上進食失調。

另外，家庭生活不和諧、父母過分控制和保護子女均可令孩子失去自我及出現情緒困擾，並將這些心理鬥爭轉移至食物及控制體重上，因而出現暴飲暴食或拒絕進食等情況，甚至演變成進食失調。

職業的要求也是其中一個重要的因素。由於體重可影響個人表現，有些職業需要長期保持體型瘦削，如舞蹈員、模特兒及運動員等。如果他們同時出現其他高危生理及心理因素，患上進食失調的機會便大大提高。

甚麼人容易患上進食失調？

一般來說，剛踏入青春期的青少年要面對成長所帶來的壓力，最容易患上進食失調。厭食症患者通常是十歲左右的少女，而暴食症患者

的平均年齡為二十多歲。進食失調的男女比例大約是一比十，顯示女性患病的機會比男性為高。另外，舞蹈員、模特兒及運動員都是患上進食失調的高危人士，因此須多加留意。

進食失調有甚麼警號？

很多都市人都在意自己的體形，偶然也會跟隨潮流而節食減肥。不過，如果身邊的家人及朋友出現體重驟降或大上大落、自信心受體態的影響、過分重視體重及體形的轉變、情緒低落、身型瘦小卻不斷節食減肥，都有可能患上進食失調。

異常的進食習慣，如進食不尋常地緩慢、過份揀飲擇食、每餐進食極少量的食物、將食物切得十分細小、經常將自己的食物分給別人、害怕與別人一同吃飯、食量驟降、突然暴飲暴食或吃飯後躲在洗手間扣喉等，均是進食失調的警號；如能及早發現，有助他們儘快接受治療及心理輔導。

進食失調有甚麼治療方法？

治療方法需視乎進食失調患者的身體狀況而定。如果患者的狀態欠佳，必須先把患者留院治療，以改善體重過低、電解質失衡等致命

問題。待患者的身體狀態穩定，患者可接受心理治療。心理學家會透過認知行為治療來幫助患者認清及糾正自己對食物、體態及自我價值的錯誤想法，並學習用積極的態度來面對種種壓力，又或透過家庭治療來幫助患者一家人，以改善溝通和相處的方法。另一方面，營養學家亦可替患者作評估，以設

計最適合的餐單，幫助患者建立正確及健康的飲食習慣和體重。藥物方面，精神科醫生會因應病人的情況來選擇合適的藥物治療。

進食失調的患者特別需要家人及朋友的細心聆聽和支持。如果發現身邊有人出現疑似進食失調的情況，應表現關心和儘快向專業人士求助。

李美瑩博士
香港大學李嘉誠醫學院
精神醫學系助理教授



公開講座：

講題一：基因研究如何提升腰背疾病的防治？

講題二：基礎醫學研究怎樣促進開發新藥物？

香港大學李嘉誠醫學院為讓市民了解香港的醫學研究發展和學院成立120年來之卓越成就，與香港公共圖書館合辦「育醫造才百二載：探索醫學世界」公開講座，以探索醫學的新領域，共同面對疾病的挑戰。9月份的講座詳情如下：

日期：2007年9月22日(星期六)

時間：上午10時至正午12時

地點：香港中央圖書館地下演講廳

講者：講題一：香港大學生物化學系助理教授陳振勝博士、矯形及創傷外科科學系教授張文智教授

講題二：香港大學生物化學系助理教授丘國明博士、解剖學系助理教授程翼鵬博士

費用：憑票免費入場，每人限取兩張，先到先得

報名方法：登入www.hku.hk/facmed/120years/registration.html 進行網上登記。成功登記人士請帶同確認書，便可在講座開始前15分鐘，於香港中央圖書館地下演講廳領取入場券。