



厭食症

的多元心理因素

不少女士都有節食減肥的經驗，大部分人不分人會適可而止。如果瘦得皮包骨仍覺得自己過肥並堅持節食，可能是患上了厭食症。人們往往將女性患厭食症歸咎於鼓吹纖體的社會風氣，其實導致厭食症的原因又豈止如此！

厭食症

厭食症是進食失調問題的一種，患者對體形存在扭曲的思想和觀念，認為自我價值取決於體態，故非常在意身形和體重的變化，極度害怕增磅或變胖。即使身形已經十分消瘦，厭食症患者仍然覺得自己過肥，因而會極端地節食及用盡各種方法減磅，以維持極低的體重。

青少年時期是厭食症發病高峰期，女性患者的數目是男性的十倍。患者最明顯的徵狀是消瘦，他們的體重比標準輕15%或以上，而女性患者更會停經三個月或以上。

刻意避免進食

一般人以為患上厭食症的人會完全失去食慾，其實患者還是會覺得餓，只是刻意不進食，又會用一些藉口，例如說自己胃脹來作為拒絕進食的原因。然而，他們愈克制就愈想吃東西，腦海中亦不時想着食物，部分患者更會偷偷藏起一些食物，有人甚至因按捺不住而會偷食物。有時，患者又會逼家人吃各種美食，或為家人親自下廚，以滿足自己對食物的慾望。

為阻止自己進食或掩飾奇怪的飲食行為，患者會避免參與一些涉及飲食的社交活動，又會避開與家人進膳。即使同枱吃飯，他們也會有很多怪的進食習慣，如將食物切得很細小、吃得很慢、將食物夾來夾去都不放入口或咀嚼食物後吐出來。有些患者亦會提早離枱，躲在洗手間扣喉。此外，他們歡喜穿寬鬆的衣服，以掩飾過度消瘦的身材。

暴食/狂食

有些厭食症患者會出現暴食行為，他們會在短時間內失控地進食大分量的食物，事後感到內疚、緊張和情緒低落，於是做出扣喉、濫用瀉藥和利尿劑等行為。由於經常扣喉，患者容易有蛀牙，手背會起繭，口水腺亦會腫大。

多種因素影響

大眾普遍將厭食症的成因歸咎於「瘦就是美」的社會觀念，女性在這種觀念的影響之下，盲目追求瘦削的身形，使用極端的方法減肥，因而出現病態。吹捧纖瘦身形的風氣確實對女性構成巨大壓力，但單一的社會因素不能解釋導致厭食症的成因。

厭食症的成因其實相當複雜，除上述的社會因素外，與心理、家庭、生理因素都有關。

個人因素

個人的心理因素與厭食症的關係非常密切，以下是一些與厭食症相關的心理因素：

- **藉減肥建立自信**——厭食症患者通常缺乏自信心，自我形象差，極需要別人的認同，故希望自己的身形能達到社會普遍認同的「標準」，從而建立自信。
- **滿足控制慾**——不少患者感到生命不受自己控制，於是將注意力放在控制體重上。可以控制自己的體重，令患者自覺可以掌握身體和生命。這種有自制能力的感覺對患者很重要，故不斷透過嚴格控制體重獲得滿足。然而事實上，他們非但不能藉此控制自己的生命，更會因此被厭食症控制和折磨。
- **逃避問題**——有些人因為不懂處理壓力而出現大量負面情緒，他們錯誤地用控制體重及食物來疏導情緒、逃避面對壓力和避免正視情緒問題，但是倒頭來這些行為只會令他們帶來更多問題與煩惱。
- **完美主義**——不少患者都是完美主義者，對自己要求十分高，而且性格執着，定下了「纖體」目標就非達到不可，對自己的體重及身形有過分嚴謹的要求。

■ **害怕長大**——青春期的出現不同的挑戰，如處理兩性關係、肩負起成人的責任等，並非每個青少年都能應付自如。患有厭食症的少女身體發育減慢，性徵和女性曲線消失，回復到兒童的身形，這讓他們在心理上回到童年，逃避成長的壓力。

家庭因素

部分厭食症的形成也受到家庭因素的影響。不少患者的父母要求甚高，且過分控制和保護孩子，孩子沒有自主權，其日常生活完全受控於父母的安排。家中亦可能出現權力鬥爭，孩子透過減肥的行為重拾自我操控感，同時也以此作為挑戰父母權威的工具。

除心理和家庭因素外，生理因素也會導致厭食症，如家族遺傳、血清素水平不正常等。此外，研究發現，厭食症與抑鬱症關係密切，但兩者的因果關係則仍然不清楚。

家人的諒解和支持

患上厭食症，患者的心身已經非常難受，所以切勿怪責他們因為「貪靚」節食而鬧禍。作為他們的家人和朋友，應該表示關心和支持，同時鼓勵他們積極接受治療。

要治好厭食症並非一朝一夕的事，患者必須接受有系統的治療，以幫助他們重拾正常的飲食觀念及行為，以及對體重和身形的健康態度。在改善身體機能的同時，亦要處理導致厭食症的種種個人及環境因素。認知行為治療可糾正患者對體態和自我形象的錯誤觀念，而家庭治療則可改善患者與家人的溝通及相處模式。

厭食症病人很少主動求醫，所以家人和朋友的角色就很重要，若發現身邊的人有類似厭食症的表現，宜盡快尋求專業協助。



李美瑩博士
香港大學李嘉誠醫學院
精神醫學系助理教授