

便覽：神經性厭食症

神經性厭食症的主要癥狀

- 拒絕維持符合某年紀和身高的正常最低體重
- 比原本體重銳減百分之十五或以上
- 極度懼怕體重上升和變得肥胖
- 懼怕體重上升失控
- 身體形象改變
- 婦女月經失調

神經性厭食症患者的行爲

- 節制飲食
- 把食物儲藏、收藏或弄碎，對食物缺乏興趣或把食物丟掉
- 出現強迫性或習慣性的行爲，例如：把食物砌成小塊、整理食物擺放的位置
- 處理食物時，譬如量重食物，會表現得緊張
- 對食物和食譜份外關注，總是為別人準備食物
- 穿著寬鬆或多層衣服來掩飾體重下降的情形
- 強迫自己參與活動和運動
- 逃避社交活動，行爲閃縮

體重下降對健康的影響

- 不能集中精神，不能清晰思考
- 怕冷
- 血壓降低可能引致眩暈、頭暈和昏倒
- 身體虛弱
- 肌肉皺縮或其它器官如腦部縮小
- 頭髮變得稀薄或脫髮
- 貧血性的膚色蒼白
- 脫水可能引致便秘和皮膚乾燥破裂
- 骨質疏鬆
- 面部和雙手長出微細汗毛

神經性厭食症在女性中較普遍，患者中百分之九十五是婦女。這種厭食情況一般出現在青春早期或後期。神經性厭食症的典型患者通常是表現出色的年青少女。他們的共同特點是傾向追求完美和不容易適應改變。

神經性厭食症可能因節食而起，然後發展成體重下降和拒絕進食的惡性循環。神經性厭食症病患會為了維持低體重而出現節制和催瀉的行爲。節制行爲包括減食、避免進食卡路里含量高的食物和做劇烈運動。催瀉包括使用通便劑和利尿劑及自我導致嘔吐。這類行爲都會逐漸損害個人健康和自尊，削弱自我能力的認同。在厭食症病人中，有百分之十五會直接因飲食失調而死亡，或者是死於飲食失調導致的疾病例如心臟衰竭。

治療神經性厭食症必須對症下藥，療法因人而異。醫治形式包括：住院診治，門診；藥物治療，特別是用抗抑鬱藥物紓緩情緒低落；個人或小組心理治療。治療師採用不同療法診治神經性厭食症。常用的方法有行爲治療、認知治療、認知行爲治療、家庭治療、心理動力治療或表達藝術治療。

[SHEENA'S PLACE](#)發揮社區資源的功用，向不同康復程度的神經性厭食症病患提供支援。