

## 便覽：神經性貪食症

### 神經性貪食症的癥狀

- 間歇性食欲過盛（在短時間內快速進食大量食物）
- 覺得對飲食行為失去控制能力
- 自我導致嘔吐
- 使用通便劑和利尿劑
- 節食、禁食和進行嚴格運動訓練，防止體重增加
- 經常過分關注體形和體重

### 貪食症患者的行為

- 專注及常常關心食物和/或體重 -嚴厲自我批評
- 以體重來決定自我價值 -用餐後常常上廁所
- 在公共場所飲食時節制食量
- 衝動（表現在飲酒、消費、作決定、處理人際關係方面）

### 貪食症對健康的影響

- 催瀉（嘔吐、使用通便劑）可能引致體內電解質不平衡與心臟腎臟機能障礙
- 由于體內化學成份不平衡，患者會有情緒不穩，不能集中精神工作等情形
- 腺狀組織腫脹，面頰浮腫或眼下血管爆裂
- 無故出現蛀牙和牙齦毛病
- 喉痛
- 雙手手背出現傷疤或擦傷的血痕
- 胸部疼痛、肌肉痙攣、疲勞

神經性貪食症一般在青春後期或成年早期出現，百分之九十至九十五的患者是女性。事實上可能有不少男性罹患神經性貪食症，只不過他們較少主動尋求診治。參與體育競賽和從事舞蹈、模特兒行業的男女，或是參加講求苗條體態活動的人都屬於罹患神經性貪食症的高危類別。

神經性貪食症患者通常會有暴飲暴食的情況，有時甚至還會有催瀉的行為，包括自我導致嘔吐，誤用通便劑、利尿劑或灌腸劑。貪食症病患也會禁食或做運動去減輕體重，這些人往往體重正常但最後他們反而會增磅。此外，暴飲暴食和催瀉持續交替會減慢身體的新陳代謝，而當暴飲暴食的時候，人體會吸收脂肪和卡路里，因此提高體重增加的可能性。暴飲暴食-催瀉循環通常在個人過渡到獨立生活的時候出現，譬如轉換中學、上大學或者是搬離家人，這時候個人承受很大的壓力但又苦無情緒和紓緩緊張的途徑。據報，比率不少的女大學生有食欲過盛的情況，約佔大學女生人口百分之十七或以上。不過，貪食症引起致命併發症並不常見，但是如果延醫診治，貪食症可能會變得越來越嚴重以至成為永久性失調，個人的日常活動和思想亦漸漸被食物所支配。

治療神經性貪食症的方法跟治療神經性厭食症的差不多，都是要針對個人需要對症下藥。治療形式包括住院診治，門診及個人或小組心理治療。至于藥物治療如 **PROZAC** 則證明有效減少暴飲暴食的次數和緩和貪食症引起的情緒低落。治療師會採用不同療法，譬如：認知行為干預、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貪食症病患提供支援。