



飲食失調症

澳門理工學院高等衛生學校 陳寶儀同學 唐海誼博士 鄭浩強講師

何謂飲食失調？

飲食失調症表面上好像是與飲食有關的疾病，其實，它是由情緒和心理問題引發的外在病徵。飲食失調症病情複雜，除飲食習慣外，心理問題亦是關鍵。一方面要為病人重建正常均衡的飲食習慣，讓身體得到均衡營養，回復正常狀態；另一方面，要協助病人處理內在的情緒問題，教導他們用正確的方法面對問題。

飲食失調症主要分為厭食症(Anorexia nervosa)和暴食症(Bulimia nervosa)兩種，若能及早發現，並加以適當的治療和支持，會增加患者的康復機會。在社會上必須加強教育，讓市民清楚認識飲食失調症的存在、重要性與禍害。減少歧視與責怪，是公眾認識飲食失調症的重要關鍵。

什麼人會患上飲食失調症？

不同年齡、種族、性別或背景的人，均有可能患上。有研究顯示，年齡介乎15 - 25歲的年輕女性最易患上此症。飲食失調症與遺傳或有些關係。

什麼是厭食症？

厭食症是指病人已失去了自我滿足食慾的能力，誤將進食當成處理日常問題的方法。厭食症到了後期，病人完全失去自控能力，身體出現化學變化，影響腦部思維，使病人無法對進食作出理智判斷。最後因飢餓而步向死亡。餓死的病例並不常見，但厭食症的各種後遺症偶爾亦會致命。

什麼是暴食症？

暴食症是指患者不斷飢餓，但這種飢餓卻涉及心理需要，並非單靠食物便能解除飢餓感。當患者覺得飢餓難耐時，便藉著暴食去處理情緒問題或減壓，結果卻迅速失去自控，往往在瘋狂進食後，又會以扣喉、做過量運動和服用藥物等來減輕體重或控制體重。

飲食失調症的影響有哪些？

飲食失調症對患者身體有多方面的損害：厭食者會有營養不良、脫髮、頭暈、心律不正常、貧血和骨質疏鬆等症狀；暴食者則常因暴食及扣喉嘔吐的行為造成腎衰竭、心律不正常、糖尿病和高血壓等。此外，厭食症和暴食症的患者在情緒及思想上都有很大的影響，例如：易產生情緒低落、無法集中精神、充滿內疚感，甚至會有自殺傾向，故需接

受適當的治療。

治療：主要包括心理治療和藥物治療兩方面。

1. 心理治療：

包括認知治療、行為治療和家庭治療

幫助患者回復可接受的體重。

討論煩惱壓力源，例如：感情、工作和家庭問題等，以糾正不正確的觀念和行為。

臨床心理學家會與患者探討他們目前的飲食模式所帶來的負面影響，了解他們對改變飲食模式的憂慮，及讓患者明白改變飲食模式的重要性。

由於患者對食物、體態和自我形象都存在很多錯覺。因此，臨床心理學家會逐步協助患者改變有問題的飲食習慣，有系統地糾正他們對食物和身型體重的思想謬誤，並幫助他們改善自我形象，以根治飲食失調的問題。



2. 藥物治療：

除了心理治療外，還有藥物可以改善飲食失調症患者的症狀，幫助患者回復正常狀態。常用藥物包括兩大類，分別為SSRI類藥物及三環類抗抑鬱藥。

SSRI類藥物:此類藥物是選擇性地抑制血清的再攝取，從而達到治療效果。副作用較少和較輕，常見有：失眠、胃腸道不適等。例如：氟西汀(Fluoxetine)及舍曲林(Sertraline)等。

三環類抗抑鬱藥(Tricyclic antidepressant)：抑制去甲腎上腺素及血清在神經元的攝取。通過阻斷神經傳遞物的去除，以增加突觸間隙單胺的濃度，從而達到效果。副作用包括口乾、嗜睡和便秘等。例如：阿米替林(Amitriptyline)、依米帕明(Imipramine)及麥普替林(Maprotiline)等。

以上兩類藥物均需醫生處方，切勿自行購買服用。

停藥後，因患者也有機會復發，所以應輔以適當的心理治療。

總而言之，飲食失調症多發生於年輕女性中，是一種可醫治的疾病。經醫生確診後，便需要循心理及藥物兩方面對症治療。病人及家長切勿諱疾忌醫，延誤病情。如有懷疑，可尋求醫護人員作進一步的諮詢。

(葡文摘要接下頁)

旅行健康忠告—預防禽流感

衛生局

最近全球多個國家發生了禽流感的爆發。越南、泰國和印尼等東南亞國家，亦有人類感染禽流感的個案。衛生局在此呼籲外出旅遊的市民，留意以下健康指引：

臨行前

- ✓ 隨時留意新聞，目的地有無疫症發生；
- ✓ 如有身體不適，應押後或取消行程。



旅行中

- ✓ 避免前往禽鳥活動的地方、飼養禽鳥的農場或售賣禽鳥的街市；
- ✓ 應避免直接接觸禽鳥、其排泄物或被其排泄物污染的地方；
- ✓ 如接觸了禽鳥，應立刻用皂液和清水洗手；
- ✓ 進食的家禽肉類或蛋類一定要徹底煮熟；
- ✓ 如有發熱，咳嗽等不適症狀，應戴上口罩，及早就診。

回澳後

- ✓ 如有不適，應盡快求醫，告知醫生有關外遊史和有無接觸禽鳥等情況。

衛生局疾病預防控制中心熱線561122.

Conselhos de saúde aos viajantes-Prevenção de Gripe das Aves

Serviços de Saúde

Nos últimos tempos, ocorreram vários surtos de gripe das aves em diversos países, nomeadamente no Vietname, Tailândia, Indonésia e países da Ásia Oriental, registando-se casos de contaminação de seres humanos. Assim, os Serviços de Saúde apelam aos cidadãos que, ao viajarem devem prestar atenção às seguintes instruções:

Antes da partida

- ✓ Prestar atenção às notícias do local de destino, se há ou não ocorrência de epidemia;
- ✓ Em caso de sentir sintomas gripais, deve adiar ou cancelar a viagem.

Durante a viagem

- ✓ Evitar deslocar-se aos lugares com movimentação de aves, quintas de aves de criação ou mercados de venda de aves;
- ✓ Evitar ter contacto directo com as aves, os seus excrementos ou lugares poluídos pelos excrementos;
- ✓ Em caso de ter contacto com as aves, deve de imediato lavar as mãos com sabão e água;
- ✓ A carne das aves e ovos devem ser bem cozinhados antes de serem ingeridos;
- ✓ Em caso de aparecerem sintomas como febre, tosse e outros, deve usar máscara e recorrer ao médico.

Regresso a Macau

- ✓ Em caso de sentir sintomas gripais, deve recorrer de imediato ao médico e informá-lo da sua história de viagem e do eventual contacto com aves.

Linha aberta do Centro de Prevenção e Controlo da Doença no. 561122.

(接上頁)

Desordens alimentares

Estudante Boe P.I. Chan, Prof. Tong Hoi Yee, Prof. Dennis H.K. Kwong,
Escola Superior da Saúde, Instituto Politécnico de Macau

Este artigo dá-nos informação médica acerca dos dois tipos de desordens alimentares: anorexia nervosa e bulimia nervosa. Sinais, sintomas tratamentos e métodos de tratamento destas doenças.