



# 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。衛生局在此呼籲外埠旅遊的市民，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.