

她，吃上了癮！

痛苦…暴食… 催吐…痛苦…

文／精神醫學部 醫師 張倍禎

小芬（化名）倉惶的打開水龍頭，臉貼在馬桶壁上，胃和食道裡的食物就像洪水一樣從她的嘴裡衝出。雖然在催吐後很虛弱，但她對吃東西的罪惡感也隨著馬桶裡被沖走的東西一掃而空。

「這是最後一次了！」她對自己說。

小芬在熱烘烘的臉頰上拍打著冰涼的水，暗暗希望沒有人發現她在廁所待了那麼久。她已經不確定是從什麼時候開始的，大概在上高中以後，常常容易悲傷，心情低落。也許是因為剛離家北上，還不適應，而且第一次住校，更讓她覺得孤單。

暴食的開端

起初，她總是一個人在半夜哭泣想家，不敢告訴家人。接著，心情不好就想吃東西，她發現吃東西可以讓她比較舒服，那是什麼樣的感覺，她也說不上來。後來，她只要焦慮不安就會開始覓食，在大吃大喝之際，焦慮煩惱似乎便離她而去。吃東西讓小芬開心，但她也感受到暴食後伴隨而來的罪惡感。

以前的朋友愛玩愛吃，因此小芬很少注意自己的體型。也許真的像大家說的，北部的孩子比較注重身材，她北上求學後結交的新朋友，幾乎個個都很纖瘦。小芬決定不讓暴食所導致的體重增加影響交友，於是她嘗試節食、吃減肥藥和運動，然而耐不住對食物的渴望，即使克制了一整天，深夜依舊拎著一大袋食物，獨自到樓頂偷偷地狼吞虎嚥。

催吐的源起

有一天，小芬因為吃得太多太急，把剛吃下去的東西都吐了出來。她發現把食物吐出來，不但不會讓體重增加，也不用壓抑吃東西的欲望，真是太好了！朋友們都很羨慕小芬不用和她們一樣啃沙拉節食，可以痛快地吃炸雞、薯條，卻能維持苗條。身高165公分，體重45公斤，小芬的身材再標準不過了。

她學會用手指催吐，學會大量喝水讓食物更快地吐出來。暴食和催吐漸漸占據了她和朋友相處的時間，又因為她不願意在朋友面前展現大胃王本色，因此常常婉拒同學邀約，寧願躲在寢室與食物共度一晚。

當她在課業上遭受挫折時，她最愛到夜市搜括鹽酥雞、雞排、薯條、牛排、木瓜牛奶，不管三七二十一，將它們全部吞下。其實，她根本來不及品嚐食物的味道，食物就像變魔術一般地在口中消失，她只知道要把所有食物都吃光了，她才能從痛苦中解脫。她對暴食及催吐帶來的快感上了癮！

老師的發現

這樣的飲食習慣讓小芬被迫要打工賺錢，因為父母給的一天零用錢，她一餐就吃得精光。在飲料店打工太累，她開始蹺課，開始在課堂上打瞌睡。久而久之，她對課業不再有興趣，朋友好像也不重要了。班導師注意到小芬原本優秀的成績節節退步，也屢屢在課堂上看見她打瞌睡，於是約她會談。小芬淚如雨下地哀求老師不要將她退學，她說父母好不容易才送她到北部讀名校，如果退學會讓父母沒有面子。

班導師表示，並非要她退學，但是小芬必須到輔導室諮商。輔導室老師認為小芬的情形需要專業的醫師協助，因此將她轉介給與學校合作的心理醫師繼續治療。

以上是一位暴食症女孩的故事，她的痛苦或許正在無數個角落悄悄地上演。

暴食的解析

一般人認為暴食不是病，而是個人意志力的放縱，導致個案一直沈淪在暴食、節食的循環中，這是錯誤的觀念。

暴食和上癮的行為模式

- 有些個案暴食時會感覺很愉快，因為可以填滿自己心中的空虛。個案催吐時也會覺得安心，因為減輕了暴食後的罪惡感。個案在未暴食和催吐時，身心會很不舒服甚至痛苦，因而一再地重複這麼做。
- 暴食催吐過程中，個案會對這種愉快的感覺產生很強烈的記憶，並將之烙印於大腦內的記憶中樞，從而花更多時間在這方

面。到了最後，個案所有生活的主軸就是暴食及催吐的不斷循環。

成癮在大腦的機轉

- 暴食會產生一些類似鴉片類藥物的「內啡因」(endorphins)，讓人產生欣快感之外，也會自然形成一個酬償系統(reward system)。每當暴食後，大腦的酬償中樞(reward center)便會回饋人體愉悅舒適之感，酬償系統也將形成一組記憶迴路，儲存在大腦裡。

心因性暴食症

何謂心因性暴食症？

A、重複地暴食發作。一次暴食發作同時具備以下兩項特徵：

- (1) 在一段獨立時間內（如任何兩小時），吃下的食物量絕對多於大多數人在類似的時間、類似的情境下，所能吃進的食物量。
- (2) 在發作時，缺乏對進食行為的自我控制（例如感到自己無法停止吃，或無法控制自己吃什麼、吃多少）。

B、一再出現不當的補償行為以避免體重增加，諸如：自我誘導的嘔吐；不當使用瀉劑、利尿劑、灌腸或其他藥物；禁食；過度運動。

C、平均而言，暴食及不當的補償行為，同時發生的頻率，每週至少兩次，持續達3個月。

D、自我評價受到身材及體重的不當影響

E、此障礙非僅發生於心因性厭食症的發作中

好發年齡層及影響

- 心因性暴食症患者大約9成是女性，在青少年及年輕女性的盛行率約1-3%。心因性暴食症通常始於青春期晚期或成人早期，常在節食當時或之後開始。
- 心因性暴食症常會影響身體健康，例如電解質不平衡、身體腫脹、牙齒受胃酸侵蝕、月經不規則及腸胃問題。
- 心因性暴食症常合併憂鬱症與焦慮症

如何治療？

- 認知行為治療
- 團體治療
- 藥物治療
- 心理治療
- 家族治療

心因性暴食症是可以治療的，不要讓飲食控制了你的生活，學會如何掌握自己的飲食，才能掌握自己的人生。🌍