



衝出紙片迷霧 提防厭食症入侵

文／精神醫學部 主治醫師 張倍禎

「我可以再瘦一點！」剛升上高中一年級的小珊（化名）看著鏡中的自己，心裡想著。

小珊從小就長得肉肉的，阿姨叔叔總誇她是健康寶寶，她也高興地接受大人這樣的讚美。念國中時，160公分的她，體重飆到90公斤，這個昔日的「健康寶寶」成為班上同學的笑柄，「黑妞」、「大象」等綽號隨之而來。

爸爸媽媽工作不穩定，經常搬家，小珊跟著不斷轉學，這令她失去了結交知心朋友的機會，常常覺得很孤單。升上高中，面對新的學校和新的環境，小珊決定讓自己瘦下來，把不愉快的回憶遠遠拋開。於是，她開始節食，起初只吃菜，不吃飯，由於減重成績不是很顯著，她便改成只喝果汁和流質的食物，結果體重真的往下滑，63公斤、58公斤、52公斤、49公斤…，爸媽也發現小珊變瘦了，小珊很開心。

但是在體重明顯減輕的同時，小珊也發現自己體力不如從前，常常很累、很想睡覺，原本很喜歡看的小說，現在連翻都懶得

翻，整天悶悶不樂的，動不動就流眼淚。她很困惑，完全不清楚這是怎麼一回事。

為了希望再瘦一點，除了拚命節食，小珊後來天天一放學就到學校附近的健身房運動，每天至少要運動4個小時以上才安心。期中考到了，她讀書時的注意力很難集中，常常讀到一半就焦躁不安，又擔心一直坐著K書會變胖，因此更嚴厲地控制飲食。此外，她經常便秘，由於害怕便秘會影響減重，所以天天都要使用2-3次瀉劑。

那天下午考試考到一半，小珊暈倒了，被送到急診室，血壓及心跳都過低，電解質也失衡，醫師表情凝重地說她必須住院接受治療。這時候的小珊，骨瘦如柴，體重只有32公斤，像個紙片人！

厭食症好發於青少年

厭食症好發於14-17歲的青少年，9成為女性。疾病特徵是患者拒絕維持基本體重，對自己的身材有著「被扭曲的知覺」，他們不是沒有胃口，而是因為害怕體重增加而強烈抵抗「吃的慾望」。

診斷厭食症有4項準則：

1. 拒絕維持其年齡和身高所應有的最低正常體重水準，例如體重下降到已低於預期體重的85%以下；或者在成長期無法增加預期應增加的體重，以致低於預期體重的85%以下。
2. 縱使體重已經過輕，仍強烈害怕體重增加或變胖。
3. 認為體重、身材會使外人對自己的評價有不當影響，或否認目前體重過低的嚴重性。
4. 初經已開始的女性病人出現無月經症，意即至少連續3個月沒來月經。

發病原因涵蓋多元層面

厭食症的病因很多，也就是說沒有任何單一因素會造成厭食症。在生物層面，「基因」與「內分泌失調」是近幾年被熱烈探討的議題。在心理層面，患者本身拒絕長大，害怕成熟。在社會層面，我們發現厭食症的發生經常與「家庭互動」有密切關係。在流

行骨感美女的時代，更容易讓女孩嚴格挑剔自己的體重與身材。

別被飲食控制你的人生

厭食症是可以被治癒的，只要及早治療便能避免引發致命性的併發症（如電解質不平衡所引起的心律不整，或營養不足所造成的心肺衰竭等）。治療方式包括認知行為治療、心理治療及藥物治療，其中藥物治療是用於合併憂鬱症的患者。經由治療，可以讓患者學會規律的飲食，在規律飲食下建立應有的生活型態，而非讓飲食控制自己的人生。☺