

## 吃太多？吃太少？－認識飲食疾患

撰文/陳建良

我們都是透過「飲食」來攝取必要養份、維持正常的生理機能。但近幾年來，「瘦即是美」的觀念除了影響我們的審美觀念、帶動減重塑身的風潮之外，其實也讓我們在身材曲線及體重上斤斤計較。有人因為過度在意體重計上的數字，對健康的概念產生了一些偏差認知；而有些人則因為心理或情緒的困擾，出現了不健康的飲食習慣，這些都有可能影響自己的健康與生命。

我們經常聽到的厭食症、暴食症，其實都屬於「飲食疾患」的範疇。根據統計，飲食疾患比較容易出現在年輕的女性族群之中。大致上可以分為厭食症、暴食症，與狂食症等。以下針對這三個類別做簡要的介绍：

### 厭食症(Anorexia Nervosa)

有厭食症困擾的人對於變胖有強烈的恐懼感，因此會採取過度地節食來減重，即使身材已經過瘦、體重低於醫學上的標準，仍然覺得自己很胖。情形嚴重者，更會導致體重過輕、無法維持正常的生理功能(例如：掉髮、女性月經停止)、還有陷入憂鬱的狀態等。最危險的狀況甚至會因為身體虛弱，造成死亡。

### 暴食症(Bulimia Nervosa)

有暴食症困擾的人大約會出現一週兩次過度且無法停止地進食的行為，而且要一直持續到身體受不了為止。他們過度在意自己的外表與體態，所以在暴食後會伴隨著恐懼感與罪惡感，於是以催吐、吃瀉藥、絕食、或是過度運動等補償行為來阻止體重上升。

### 狂食症(Binge Eating Disorder)

有狂食症困擾的人與暴食症患者類似，會出現約一週兩次過度且無法控制的暴食行為。不同的是，狂食症患者並不會出現催吐、與絕食等補償行為。他們同樣也會因為暴食而出現不安的情形，例如：吃得很快、吃到不舒服為止、不餓也吃、獨自進食、或暴食後感到噁心羞愧等。

一般來說，飲食疾患的患者都是從節食開始，後續才因為其他的因素逐漸發展成為暴食症、厭食症、或狂食症。有飲食疾患困擾的人由於對自己身材過度沒有自信、對暴食行為的羞愧感、再加上過去負向的生命經驗等，可能會伴隨著認知、情緒、與行為的問題，例如：焦慮緊張、憂鬱、情緒不穩定、壓抑自己、減

少與人往來、或逃避與人共同用餐等。因此，當我們發現自己或身邊的朋友出現以上所描述的行爲或徵兆，就要保持警覺，注意自己或他們的日常飲食行爲，必要時進一步地向學校或社區的資源尋求專業協助。

飲食疾患是由於長時間累積的錯誤觀念及內在恐懼感所形成的心理疾病，讓患者常常身陷其中而不容易走出來。目前飲食疾患的治療是以心理治療為主、藥物治療為輔，如果患者能夠主動配合治療程序、保持開放的態度，大多能夠有不錯的療效。因此，如果你或你的朋友正受苦於飲食疾患，千萬不要害怕與擔心，只要鼓起勇氣尋求幫助，都有機會可以恢復健康。目前學生輔導中心與健康中心、社區醫療院所都有密切的合作，除了專業的心理治療服務之外，也在必要的時候，引進醫療資源進入，在保護個人隱私的前提下提供完善的協助。

外在的身體形象固然重要，愛美也不是一種錯。但如果因為過度地追求身材纖細，而造成身體與心理的痛苦，甚至賠上了生命，實在得不償失。擁有健康的身体，並擁有自信與自尊，這樣散發出來的氣質也許才是更迷人、有魅力的。