

## 【祝君健康】

### 暴食症

飲食男女是人之大欲，愛美亦是人的天性。小美從小珠圓玉潤，甚得父母疼愛。初中以後到澳洲讀書，每年暑假都必回澳渡過。她喜愛零食，尤以朱古力和甜品為甚。她在澳洲的時候，體重漸漸增加，亦開始注重身型和體重，特別是臨近暑假，害怕澳門的朋友取笑她！她對各式各樣的減肥產物瞭如指掌，更能在短短一個月內減掉三十磅！回澳時她必能保持優美身段，惹來艷羨目光。但好景不常，她開始不能控制飲食，又濫用減肥食品和藥物，不惜用盡各種方法減肥，包括節食、代餐、跳餐、食肉減肥、瀉藥、減肥藥等等，體會忽上忽落。她每天花上幾小時對着鏡子，仔細察看身體每一個部位，飲食時小心翼翼，三餐只吃小量食物，從不與朋友或同事外出用膳。另一方面，偷偷地大量進食零食，過後十分內疚，立即扣喉嘔吐，以減少卡路里。十年來看遍了澳門、香港各大名醫、心理學家、營養師、輔導員等等，都沒有改善，而且變本加厲，重複的減肥和節食形成惡性循環，她的情緒也越加低落，其實穎怡已經患上了暴食症。

#### 暴食症的診斷

以下四條問題的答案全部是對，您便可能患上暴食症。

1. 過去三個月內，您是否在兩小時內，進食了大量的食物「暴食」？
2. 過去三個月內，您是否一星期內，有兩次或以上的「暴食」？
3. 您為了保持身型和體重，用扣喉或瀉藥來減少卡路里？
4. 您的身型或體重，是否影響您的自我形象？

#### 暴食症的治療

治療暴食症須要認知行為心理治療，改變非黑即白、追求完美的思維模式，再配合藥物治療減少暴食的衝動和舒緩情緒。心理治療有四個目標。第一、停止扣喉和使用瀉藥，因為未進食之前已經打算扣喉或使用瀉藥，便會不顧一切不斷進食；第二、返回健康的飲食習慣，進食是重質不重量，食物本身並沒有好與壞，一切只在乎多寡；第三、保持心境開朗和良好的人際關係；最後才是有效控制體重。下星期再詳述如何醫治小美和介紹正確控制體重的方法！

科大醫院  
精神科  
丁錫全醫生  
2008.1.29