

从狂吃到不吃,20岁女孩暴瘦

饱受暴食厌食障碍困扰的年轻人越来越多
心理咨询师说,大多是压力和情绪在作祟

□记者 董程红
通讯员 郭军

“这几年,受到贪食、厌食困扰的年轻人越来越多了,而且,以前求助者基本都是女性,现在男性也不少。”昨天,记者从市心理咨询治疗中心心理科了解到,进食障碍离大家并不远,它正一步一步蚕食着时下不少年轻人的身心健康。

该科心理咨询师桑悦赞表示,从门诊情况来看,这类求助者出现的问题,大多是压力和情绪所致。



从狂吃到不吃,20岁女孩暴瘦闭经

20岁女孩小何前不久被家人“押”到市心理咨询治疗中心。父母说,小何一年前突然胖起来了,半年前又突然瘦下去了,一米六的个头,最胖的时候有130多斤,现在还不到80斤。后来发现,有的时候,她吃完饭,会去抠喉咙,把吃下去的又吐出来。最近她干脆就不怎么吃东西了。

小何在一旁,垂着头一声不吭。后来才渐渐向咨询师敞开了心扉。其实,她知道自己的做法病态,但又控制不住。她说:“起初,只有吃饱、吃

撑的时候,心里才舒服一点。但后来太胖了,就在想,自己已经一无是处,怎么能连身材也控制不了呢,于是就开始少吃、不吃,想把体重降下来。现在,大家都说我太瘦了,我没觉得,我还想再瘦一点。”

再瘦一点,这怎么行?“最近,带她去医院检查,医生说,这孩子都闭经了,再这么下去,身体器官都会衰竭,这太吓人了。”小何的母亲都快急哭了,她不知道,自己的孩子,这是中了什么邪?

咨询师告诉她,小何不是中邪,而是病了。她的病叫做进食障碍,这是以进食行为异常为显著特征的一组综合征,主要包括神经性厌食症和神经性贪食症,属于精神类障碍。神经性厌食症的主要特征,是患者用节食等各种方法有意地造成体重过低,拒绝保持最低的标准体重。而神经性贪食症的主要特征,是反复出现的暴食以及暴食后不恰当的抵消行为,如催吐、滥用利尿剂或泻药、节食或过度运动等。

压力和情绪催生进食障碍

小何想“再瘦一点”,这让父母都急了。但真正引起咨询师关注的,是小何对自己的评价,一无是处。而这也是导致小何出现进食障碍的根源所在。

经了解,小何家里是经营连锁超市的,小何没有出去工作,而是留在家里帮父母的忙。她觉得自己很无能,只能仰仗父母,心情一度非常压抑。

然而父母却不是这么看:“她把店打理得井井有条,进货、

出货的账都很清楚,帮我们分担了很大的压力。”但这些话,父母从来没有对小何说过。小何的家庭就像许多中国家庭一样,从小到大,父母非常“含蓄”,即使儿女表现很好,他们也很少夸奖、鼓励儿女,理由是“怕他(她)骄傲”。

“压力和情绪是进食障碍的重要诱因。”市心理咨询治疗中心心理咨询师桑悦赞表示。从门诊来看,多数进食障碍的患者都是把压力和情绪投射在了饮食

上,不高兴了就狂吃,一段时间后,又会将不吃和体重的锐减视为成就,由此产生一种不健康的满足感。

桑悦赞提到另外一名男性求助者,也是暴食后又厌食,一年间体重浮动近百斤。经了解,这名求助者非常不自信。即使在他拥有一份高薪的工作和一名优秀的女友后,在心底深处,他还是那个一开口表达自己意见就会被母亲打断的无所适从的小男孩。

地关注自身的优点,就会把优点放大,变得开朗豁达,阳光自信。

治疗过程往往需要当事人的家人或其他身边人一起参与进来。“我们要帮助求助者纠正对自己的过于消极和负面的认知,也要让他身边的人认识到症结所在,双方要建立起有效的沟通,改变紧张的关系。”桑悦赞说,打开了心结,进食障碍完全有望缓解或消失。

治疗进食障碍重点在于打开心结

进食障碍的患者,往往是暴食和厌食交替出现。在暴食阶段,身边人很可能发现不了,因为当事人事后会想办法催吐,防止体型变化太明显。等到了厌食阶段,他们瘦得不像话了,其中一些人会主动求医,希望自己的“疯狂”举动得到遏制,还有一些人则是像小何一样,被亲友逼着来就医,后者的病情往往更重,治疗起来也更加棘手和漫长。

“晕针”,天热特别多发

医生:这种情况可预见,也可防范

本报讯(记者 董程红 通讯员 周渝芳 金群) 一针下去,晕了!昨天,记者从市区几家医院的检验科了解到,最近两个月,隔三岔五就能遇到晕针的患者。

昨天下午,在解放军第113医院,就有一名40来岁的女患者突发晕针。记者了解到,这名患者姓王,外地人,住在医院附近,当天是来看胸痛、咳嗽、咳痰的。她出现这些症状已经20多天了。呼吸科医生根据她的主诉开具了血检单。

王女士付完款,便去检验科抽血。刚抽完血,还没起身,她嘟囔了一句很不舒服,就趴在抽血台上。医护人员都围拢过来,只见她脸色苍白,一头冷汗,而且神志不清,呼之不应。

检验科技师杜水宝将王女士抱到候诊区的椅子上,让她平躺下,把她的脚抬高,其他人拿来温水和糖果。“晕针的患者一般几分钟后会醒来,喝些水,吃点糖果补充下能量,就好了。”杜水宝说。

果然,3分钟后,王女士醒了,意识也很快恢复,喝了水吃了糖,又休息了一会儿,王女士就基本恢复了。

听说过晕血、恐高,晕针又是个什么情况?解放军第113医院门诊部副主任医师

袁震土解释,晕针是指在针刺过程中患者突然发生头晕、目眩、心慌、恶心,甚至晕厥的现象。

晕针的原因很多,生理原因包括,患者体质很虚,或很敏感,存在血管神经机能不稳定的情况,又或者针刺之前较长时间没进食,以及存在直立性低血压和神经官能症等疾病。心理原因包括,恐惧、紧张、怕痛等,初次注射的、性格忧郁的患者相对更容易晕针。环境原因包括,低气压,闷热等,“所以夏天晕针的患者比其他季节要多。最近两个月,已经有几十例了”,袁医生表示。

心血管内科主任医师陈振云指出,晕针可预见,也可防范。发生晕针前,患者往往会出现一些先兆,比如,头晕眼花、心悸心慌、恶心乏力、出虚汗等,这时如果能立即坐下或躺下休息,适当补充水分和能量,多能避免晕倒、抽搐等意外的发生。

防范晕针,患者需要注意的是,主动告知医护人员自己有无晕针史、心血管病史、低血压史,不要在感觉疲劳、紧张、激动的时候接受抽血检查。一般人群可坐着接受抽血,高危人群最好躺着,过程中将目光移向别处。

几个人一起吃蝉蛹 只有他一人出事了

过敏体质人群不要尝试新奇食物

本报讯(记者 董程红 通讯员 姚璐璐) 每年夏天,总有一些人偏好吃蝉蛹。然而,近日,鄞州区一名20出头的小伙在吃下6只蝉蛹后突发休克,情况十分危急。医生说,如果入院再晚一小时,小伙可能就没命了。

当事小伙姓张,今年22岁。据悉,事发当晚,他和几个朋友一起在大排档吃饭。其中一个朋友神秘兮兮地拿出一袋好东西,说是好吃又大补,打开一看,是一袋炸成金黄色的蝉蛹。

小张没吃过这东西,带着好奇,尝了第一个,只觉得外酥里嫩,确实美味,于是一个接一个,一连吃了6个。在场其他人也都吃了。

小张吃下蝉蛹不久,就感到头晕、恶心。朋友们连忙将他送往附近的浙江大学明州医院。半路上,小张就休克了。入院时,已经昏迷不醒,血压下降、脉搏微弱,全身浮肿、

大小便失禁,情况十分吓人。

接诊的是急诊科主治医师徐浩。徐医生诊断小张为蛋白质过敏性休克。在对抗过敏休克治疗半小时后,小张的血压、心率才逐渐恢复,人也醒了过来。

小张怎么会发生蛋白质过敏性休克?一起吃喝的朋友们怎么都没事?经排查,徐医生断定,问题出在蝉蛹上:“蝉蛹富含蛋白,这是一种异性蛋白,会刺激人的免疫系统。一般人吃了没事,但一些过敏性体质的人吃了就不行,轻者出现一些消化道不适,重者就会像小张一样休克,甚至死亡。”

因此,专家提醒,过敏性体质的人群,还是不要尝试蝉蛹等其他奇奇怪怪的食物。进食后不久发生恶心、呕吐等疑似过敏反应时,一定要尽快就医,千万不要将可致命的过敏当作是寻常的闹肚子。