



明明每顿饭都吃得精光,但16岁高一女生小陈却日渐消瘦,最近还因为严重营养不良导致闭经。这把父母吓得不轻,带她看了宁波好几家医院的消化内科,做了很多检查,都说没有器质性病变。最后,消化内科医生提醒小陈父母带小陈去看心理医生。

这个病还要看心理医生?小陈的父母很纳闷!在宁波市心理咨询治疗中心,小陈被诊断为患上了一种叫“进食障碍”的心理疾病。原来,她每每饱餐一顿后,都会偷偷吐掉,等于什么都没吃,所以身体日渐消瘦。

□ 通讯员 曾蔚 金报记者 贺艳 漫画 吴玉涵

每每饱餐一顿后 都会偷偷吐掉

高一女生为缓解压力暴饮暴食 结果患上“进食障碍” 这种疾病好发于女性 特别是想减肥的女士要注意

她的经历

猛吃东西能让心情变好
吃完后又偷偷吐掉

小陈是个文静的女孩,一直学习成绩都很优异。最近三个月因为身体日渐消瘦、闭经等原因只能请假在家休息。让父母纳闷的是,小陈明明每顿都把饭桌上的饭菜吃得精光,为什么还会越来越瘦?父母带着小陈看了宁波好几家医院的消化内科,检查也做了好多,可检查结果显示,小陈没有什么器质性病变。最后,一名消化内科医生建议父母带小陈去看心理医生。

接诊小陈的是宁波市心理咨询治疗中心心理治疗师余瑞高副主任医师。几次接触后,小陈慢慢向余瑞高透露了自己越来越消瘦的“秘密”。

事情的起源还得追溯到小陈初三毕业暑假的一天。那天,小陈父母外出有事,让她上奶奶家吃饭去。小陈不愿去,自己一个人在家心情不爽,到了饭点就把家里存的一大包零食都吃了,吃完后感到腹胀

不适,又吐掉了,吐完后感觉特别舒服。之后,小陈经常晚上很晚才睡或不睡,第二天很晚才起床,早餐直接省掉了,到了中午或晚上就控制不住暴饮暴食,吃完又自己抠嗓子吐掉。到最后,小陈吃完食物后不再需要抠嗓子就能自然吐出,并且没有感到明显不适。

高一开学后,学习压力猛增,小陈也变得郁郁寡欢。她发现,只有吃东西的那一刻能让自己的心情变好些,因此每顿都把饭菜吃得精光。所以在父母看来,小陈胃口很好,每顿都吃得饱饱的。父母不知道的是,每次吃完后,小陈都会自己找一个角落偷偷吐掉刚才吃进去的饭菜。因此,小陈变得越来越消瘦。

经过余瑞高与小陈及其父母详细交流,小陈被确诊患了一种叫“进食障碍”的心理疾病。

专家分析

进食障碍好发于女性
和性格压力等因素有关

余瑞高介绍说,进食障碍好发于女性,通常包括“神经性厌食”与“神经性贪食”两种异常进食行为。

进食障碍发病原因复杂,跟当事人的性格、心理压力、家庭关系、身体因素等有关。几次接触下来,他明显感觉到小陈是一个性格偏内向的女孩子,平时不愿出门与人交往,生活自理能力差。上了高一,学习压力猛增,小陈选择自暴自弃的暴饮暴食行为来缓解压力,而这些行为又会使大脑内调节饮食行为的部位发生异常,会让人难以感到饿或

饱的感觉,使厌食或贪食行为加重,这就是为什么即使心里清楚却仍然控制不住。

进食障碍会导致全身多种躯体机能的异常,包括营养不良、骨质疏松、月经失调、皮肤干燥、心律不齐、胃肠功能紊乱等。这些躯体失调又会进一步加重原有的抑郁、焦虑、强迫等心理问题。所以进食障碍现在被认为是一种身心疾病,但通常进食障碍并不被大众认识重视,患者大多是因为这些并发症就医,被其他科室医生转到心身科才能得到系统诊治。



一个提醒

想减肥的女士得注意了
小心“进食障碍”找上你

在高压、高强度,过分崇尚“瘦为美”的现实生活中,像小陈这样的“进食障碍”患者不是个例。前段时间,宁波市康宁医院心理治疗师刘纪猛接诊了一名18岁的高中女生小张,也被诊断为“进食障碍”。

在小张找到刘纪猛的时候,已经休学一年。

18岁,本该是花一样的年龄,可眼前的小张脸色蜡黄,头发干枯,整个人憔悴不堪。右手腕还有自残的痕迹,怕别人看到多问,她时不时地拉袖子遮盖。

和小张以及小张父母聊了之后,刘纪猛了解了事情的大概。4年前,还是初中生的小张就非常在意自己的外形,成天觉得自己过于肥胖,希望变得苗条,于是开始控制饮食,每日进食很少的米饭和饼干,又经常过量活动锻炼。渐渐地,小张的饭量越来越小,甚至出现了厌食的情形,看见食物就恶心,或者进食后呕吐。为此,家人先后带她去多地的精神科和肛肠科就诊,被诊断为“神经性厌食”,进行治疗。近两年,小张突然出现发作性暴食,有时候能一次性吃掉2-3桶泡面,吃到腹胀难受。进食后,她又担心体重增加,开始反复催吐。如果家人进行阻拦,她就大发脾气,甚至大喊大叫,进行自残。

刘纪猛分析,小张也是典型的“进食障碍”心理疾病,“神经性贪食”和“神经性厌食”在她的生活中交替出现。这类患者通常过度崇尚苗条、流行减肥、对自己的体型要求苛刻、完美主义性格等。

4年前,小张以“神经性厌食”为主,由于自感身体过于肥胖,希望自己变得消瘦苗条,而过分控制进食。近两年延续为“神经性贪食”,表现为对于食物有种不可抗拒的欲望,难以克制的发作性暴食,之后又担心进食所致的体重增加,自我催吐,严重时强烈要求医务人员给其用利尿剂、泻药,常常出现情绪不稳定,易怒,甚至大喊大叫,通过进食能缓解。

对症下药

如何治疗“进食障碍” 医生给出六点建议

进食障碍是一种涉及心理、社会、躯体等多种因素并且影响广泛的心身疾病,所以对进食障碍需要进行整合性的治疗。而心理治疗是治疗“进食障碍”的重要途径。

刘纪猛建议,第一,要让患者在心理上对疾病有个正确的认识,厌食和贪食对身体的危害,认识正常饮食的益处,强调正确的饮食观念;

第二,取得家人的支持和监督,协商制定规律的饮食计划;

第三,改善患者对于体重的过分关注及存在的不良认知,如他们过分关注别人对自己体型与体质的评价,而较少关注别人对自己人格特质的关注。同时,增强自我暗示,不会因为一顿饭而体重暴增;

第四,减轻工作、学习上的压力,缓解焦虑抑郁情绪;

第五,改变追求完美、好攀比等性格上的因素;

第六,积极参加社团活动,加强人际交往与联系。

健康
多一点