

厭食症患者並不是沒有食慾，而是已經很瘦了還覺得自己太胖，運用意志力拒絕吃東西。

近年來，大家對「厭食症」這個名詞應該不陌生。網路上流傳一篇文章，一位任職教育界的高學歷父親，在事業的巔峰期，青春年華學業出眾的女兒卻得了厭食症，從此，他們全家的生活完全改觀……。

媒體報導：法國前總統席哈克的女兒長期受厭食症所苦；2006 年 8 月烏拉圭某模特兒 21 歲因厭食症而死亡；巴西患厭食症的女模身高 172 公分、體重 40 公斤（BMI:13.5），（註：BMI 身體質量指數=體重（公斤）除以身高（公尺）平方）。

因為模特兒普遍存在過瘦的問題，西班牙馬德里於 2006 年 9 月禁止 BMI 小於 18 的模特兒參加走秀。一般而言，理想體重是指 BMI 在 21 到 25 之間，低於 18.5 過瘦，15 是瀕臨餓死的指標。到底是減肥過度太瘦的情況叫「厭食症」，還是不愛吃東西的人患了「厭食症」呢？

怎樣才算「厭食症」患者？

厭食症的診斷標準有以下幾點：

- 1.拒絕維持最低正常體重，通常低於標準體重的 85%（BMI<17.5）。
- 2.極度擔心體重增加或變胖。
- 3.對自我體重或身體形象認知障礙，否認自己太瘦的事實。
4. 超過三個月沒月經。

進一步來看又可分為兩類：

- (1)藉由嚴格限制食物攝取量來減輕體重。
- (2)交替性的暴食，再以自我催吐、不當的使用瀉藥、灌腸劑、利尿劑或過度運動來清除吃進去的食物。

減肥過度或太瘦的人不見得患厭食症，而厭食症患者並不是沒有食慾，而是已經很瘦了還覺得自己太胖，運用意志力拒絕吃東西，反而因為經常處於飢餓狀態而時時想著食物。

有些患者喜歡烹調美食請人吃，自己卻一點都不吃，或只吃一點點食物馬上用手指挖吐，所以不難發現指頭因長期碰撞牙齒而結疤；有些是只把食物放入口中咀嚼滿足味覺，之後不吞下而吐出。

半數厭食症者有暴食傾向，有些會出現間歇性的暴食，一口氣吃下大量食物——如多個麵包、蛋糕外加家庭號冰淇淋，再馬上挖吐或吃瀉藥排出。

患者的人格特質及癥兆

厭食症好發於青少年女性，發病年齡大多為 13-18 歲，已開發國家盛行率：女性為千分之三到百分之一，男性為千分之一，女性約為男性的 10 倍至 20 倍。病程往往好好壞壞，與壓力有很大關係，遇到人生重大事件或關卡時往往會惡化，半數患者合併憂鬱症。

患者長期營養不良而導致消瘦、皮膚乾燥、指甲易斷裂、掉頭髮、毛髮沒有光澤、容易疲累、怕冷、頭暈、血壓偏低、心律不整、貧血，女性月經停止、便秘、骨質疏鬆、脫水。

厭食症患者的人格特質為缺乏自信、無助，要求完美，希望在別人面前維持好形象。如

果身邊的親友出現下列情形時就必須注意：會漏掉幾餐不吃，藉故不進食，刻意避開與眾人同桌吃飯，會選擇特定的食物才吃，如低卡路里、低脂，或將食物分成很多等份，一次只吃很少，經常秤體重，抱怨自己太胖。

預後為 10%會因厭食症而死亡，自殺率比一般人高，且自殺可能是導致厭食症患者死亡的主因，或因極度營養不良的併發症而死。低於一半的個案完全康復，三分之一可改善，20%慢性化。愈早治療預後愈好。

厭食症的原因與其他精神疾病類似，為多重因素所導致，比較大的問題在於：大多數患者極力否認自己有障礙，因為可能在學業、工作都表現良好，而拒絕醫療，更抗拒到精神科。很多患者都是營養不良病倒才被發現，即使如此還是拒絕治療，因此很需要親友及早發現協助就醫。