

## 真實病例帶你認識「厭食症」

刊出日期：2021/11/03 | 圖文：何文仁 | 責任編輯：朱韻年、劉美榆

全文共3963字，閱讀大約需要7分鐘

此現今社群媒體已成為人人頻繁使用的軟體，尤其是年經族群。社群媒體上充斥著各式各樣的網紅，許多人因經常接觸到這些符合大眾審美觀的網紅們而萌生了減重的想法。為了追求理想的體態做出改變並沒有錯，但若是用了錯誤或是極端的減重方式，對身體往往會造成很大的傷害，甚至有罹患厭食症的可能性。因此，了解厭食症是非常重要的議題，這篇專題會帶大家了解什麼是厭食症、如何避免這樣的負面影響。



▲（照片來源 / [Pinterest](#)）

## 為追求「完美」，不知不覺罹患厭食症

葉姓女同學是一位多才多藝的女孩，專長是扯鈴及跳舞，從小參加各式各樣的競賽，榮獲眾多佳績！課業表現也十分優秀，總是名列前茅。由此可見，她是一位對自我要求極高的人，任何事都努力做到盡善盡美，可以說是一位「完美主義者」。



▲ 葉姓女同學是位舞者同時也是扯鈴選手（照片來源 / 受訪者提供）

然而，在她16歲時，卻不知不覺地踏入減重的惡性循環。當時，葉姓女同學正在舞團中準備一個大型的表演，指導老師要求各團員減重，讓舞者們在舞台上表演時的體態看起來更輕盈一些。因追求完美的個性，她認為既然指導老師要求團員們減重，她必定要當減重成效最顯著的那一位。

不過，她並不是在準備表演的期間罹患厭食症的，而是在表演結束後。葉姓女同學身高158公分，在準備表演期間的一個月內，她從48公斤減至45公斤，並且每天正常吃三餐，與先前不同的部分在於運動量極大，每天花了許多時間練舞且晚餐吃的食物較少，不攝取澱粉。這樣看來，那一個月來算是實行正常、合理的減重方式。表演結束後，團員們準備去慶功，大吃大喝，畢竟辛苦的進行飲食控制一個月，是時候可以放肆一下，好好享受美食了。但葉姓女同學卻萌生了繼續減重的想法，認為自己減重有成，再減一些會使自己的體態及身形更好看，於是再次踏上減重的不歸路。



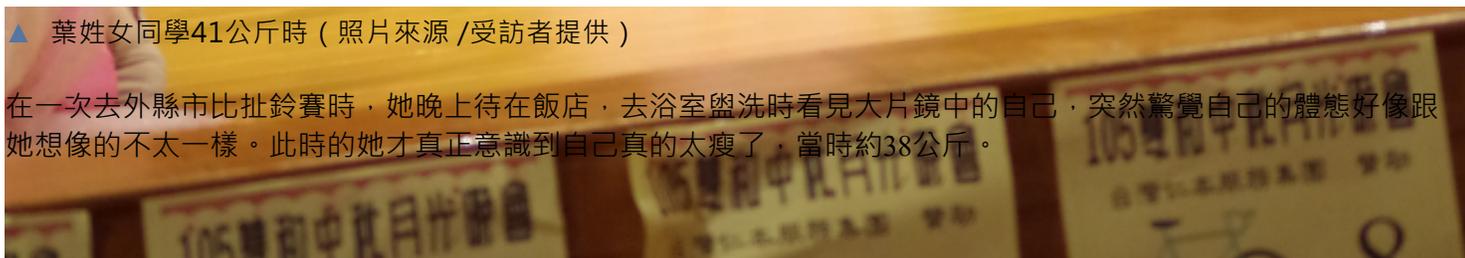
▲ 葉姓女同學45公斤時（照片來源 / 受訪者提供）

漸漸地，她在減重的過程中獲得了成就感，每當她站上體重機時，看見數字往下掉，就會產生莫名的愉悅感與滿足感。過了一陣子，身旁的家人及朋友開始提醒她，「你不要這樣減肥」、「這樣很不好」、「你應該要去吃東西」，但葉姓女同學仍不以為意，認為自己的體態很好看，不解為何身旁的人都覺得自己有問題。此時的她是41公斤，已經產生了體相障礙，價值觀及審美觀扭曲，加上本身性格帶有完美主義，她完全看不清自己有多瘦。



▲ 葉姓女同學41公斤時 ( 照片來源 / 受訪者提供 )

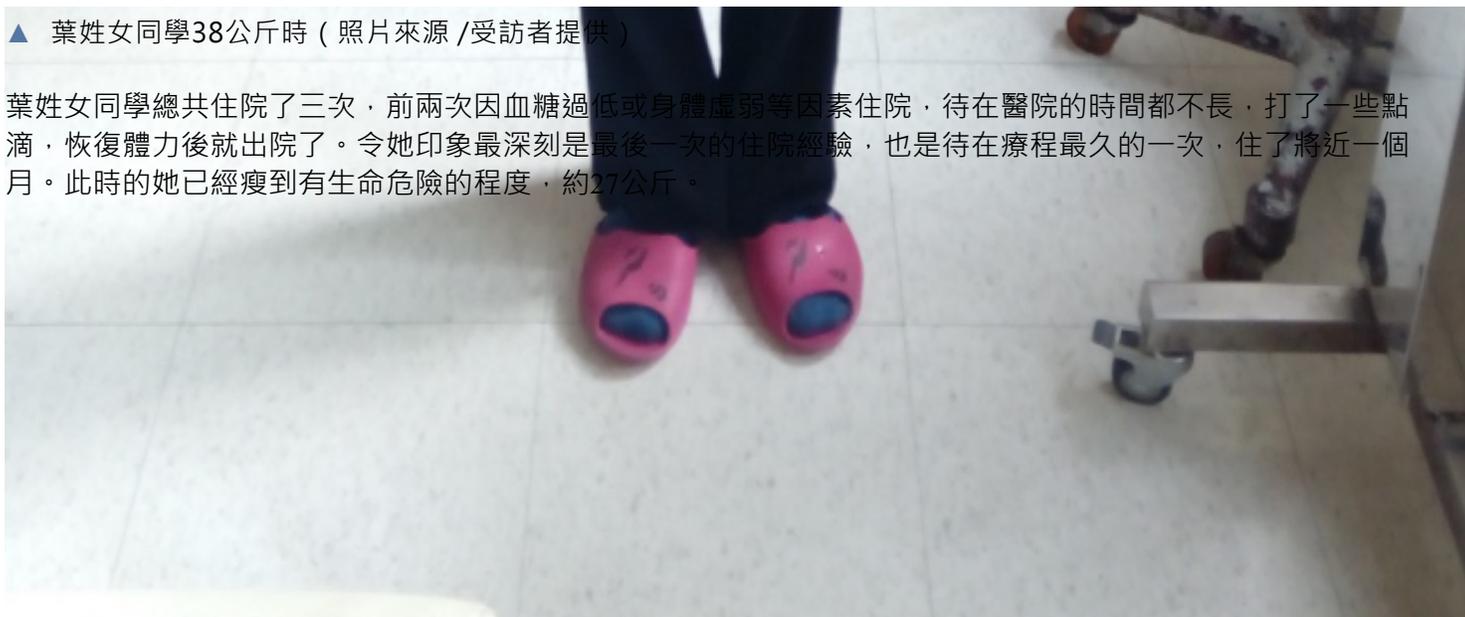
在一次去外縣市比扯鈴賽時，她晚上待在飯店，去浴室盥洗時看見大片鏡中的自己，突然驚覺自己的體態好像跟她想像的不太一樣。此時的她才真正意識到自己真的太瘦了，當時約38公斤。





▲ 葉姓女同學38公斤時 ( 照片來源 / 受訪者提供 )

葉姓女同學總共住院了三次，前兩次因血糖過低或身體虛弱等因素住院，待在醫院的時間都不長，打了一些點滴，恢復體力後就出院了。令她印象最深刻是最後一次的住院經驗，也是待在療程最久的一次，住了將近一個月。此時的她已經瘦到有生命危險的程度，約27公斤。



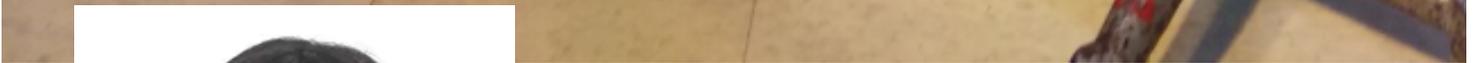


▲ 葉姓女同學27公斤時 ( 照片來源 / 受訪者提供 )

住院期間，她媽媽幫助她找到了突破她心中那道坎的關鍵點，同時也是戰勝厭食症的方式。她當時非常注重食物的熱量，嚴格計算卡路里，甚至連醫院提供的餐點都會上網搜尋每一樣食物的熱量表。對她而言，超過100卡路里的食物就算高熱量，不願意去吃。有次，媽媽對她說：「如果你只願意吃低熱量的食物，那我們就吃低熱量的食物就好啊。」這時，她才頓悟這個道理，於是就從低熱量的食物吃起，慢慢地找回食慾。照著這樣的方式，她漸漸康復，花費了約半年的時間恢復正常BMI值的體重。

從上述故事中可得知患者的家人及朋友可以先去認識厭食症這項疾病，試著用同理心去對待患者。接著是陪伴，治療過程很漫長，家人及朋友的陪伴能給予患者安全感，最終可以幫助患者調整飲食習慣，在固定的時間給予病患攝取一定的熱量。

葉姓女同學表示「其實身材怎麼樣都沒有關係，畢竟體態這種東西，基因還有平常的飲食習慣都會造成不同的身形，像亞洲人都會受到韓國、日本的影響，會覺得很瘦才是漂亮的觀念，但我覺得活得健康才是最重要的，像很多女明星瘦到營養不良，實在是得不償失。」



## 什麼是厭食症？

記者有幸採訪到畢業於國立陽明交通大學醫學系、現任職於台大雲林分院精神醫學部主治醫師的杜昭瑩醫師，她的研究專長之一為「厭食症」。杜醫師將為我們揭開對厭食症的疑問！

▲ 杜昭瑩醫師 ( 照片來源 / [台大醫院](#) )

## 厭食症的成因及症狀

杜醫師表示厭食症和其他精神疾病一樣，具有多重的成因，可分為生物學、心理家庭以及社會文化三個面向。生物學方面，有研究指出若是家人或一等親有飲食的問題或疾病，罹患厭食症的機率較高，還有一些個案去做腦部的影像檢查，發現腦部某些區塊的構造不同於一般人，這些都是與生物學相關的因素。心理家庭方面，像是從小就容易有情緒焦慮、強迫、執著的性格，或是完美主義者，這些特性都是厭食症的高危險因子。

另外，還有一些理論認為跟家庭對孩子造成的影響有關，例如：父母對孩子過度保護或照顧，造成孩子藉由控制自己的日常飲食去得到獨立自主的感覺。父母對飲食及身材的觀念也會淺移默化地影響著孩子。

最後社會文化方面，若是身處的環境或接觸到的文化是非常重視外表的，認為身材纖細、瘦才是美，也會導致罹患厭食症的機率大幅增加。一些特定職業或某些領域的專業人士必須維持體態，例如：模特兒、舞者、舞蹈班學生以及運動員，也是較容易罹患厭食症的族群。還有我們平常接收到的訊息和影像，像是在社群媒體，大家通常都會發布符合大眾審美觀的照片。一些明星及演藝人員的照片大多也都經修圖美化後才發布，因為社會的審美標準是單一的——認為「瘦」才是美。厭食症的成因與心理、家庭及社會文化有關，也會影響到生理，像是腦部或身體其他器官系統，因此厭食症除了是心理疾病也是一種生理疾病。

精神科醫師在做疾病的診斷時，會使用「DSM」的診斷統計手冊，現今已出至第五版，稱作「DSM5」。診斷標準中的第一點是有限制熱量的行為，第二點是害怕自己體重增加，第三點是對自己的身材、體重有認知上的異常。簡單來說，綜合這幾種症狀就是對於自身身材及體重的認知異常。而罹患厭食症的病人會發現自己身體漸漸變得虛弱、腸胃不適、便秘、水腫、掉髮，甚至進而造成內分泌失調、停經。

## 東方國家厭食症病例較西方少？

杜醫師有提及「社會文化」是厭食症其中一項成因，從多年前西方娛樂圈喜好纖細的身材，開始透過媒體將這種審美觀傳播至東方國家，加上現今全球化的影響，偏好纖瘦身材的審美觀漸漸成為主流。從過去20年來，飲食疾患的發生率是越來越高，其中包括「暴食症」。厭食症其實並不是一個常見的疾病，若是以台灣來看，每年每十萬人才會新增1個案例；國外大概是每年每十萬人會新增5個案例，依比例來看，相差甚遠。會造成此差距的第一個原因是先天上東方女性的體重就比西方女性輕，因此除非體重有明顯變輕的現象才會去就醫，進而發現自己罹患厭食症。再來就是東方國家對厭食症這項疾病了解不深，一般民眾或醫師對於厭食症的敏感度不高，導致偵測率較低。



▲ 西方對模特兒的審美觀 ( 照片來源 /[glamourdaze](#) )

## 厭食症是可以根治的疾病嗎？

杜醫師表示有研究在追蹤厭食症的個案，追蹤了長達十年，研究發現大概有四分之一的個案可以完全康復，十年內幾乎沒有什麼症狀，並恢復到正常的社交生活；有一半的人恢復得還不錯，但還是有一些輕微的症狀；有另外四分之一的人終其一生都體重偏低、心理狀態不佳。在經過十年的追蹤後，甚至有百分之七的人已經過世了。厭食症所帶來的一些併發症，像是憂鬱、自殺的行為傾向，是很難根治的，所以厭食症是精神科一個較難治療的疾病。

## 醫師可以給予患者什麼幫助？

杜醫師表示嚴重的厭食症患者會被迫住院治療，由院方協助他們將BMI值恢復到17、18，BMI是身體質量指數，其定義是體重除以身高的平方，以公斤/平方公尺為單位表示。療程需要很長的一段時間，平均住院期間大約兩到三個月。

住院期間，醫師會進行「營養復健」，也就是陪著患者吃飯，慢慢將他的體重恢復到器官系統可以正常運作的範圍。陪伴吃飯若是用較專業的術語，稱之為「行為治療」，因為這是一個改變患者行為的治療方式。還會有心理

方面的治療，醫師會和患者討論其對於飲食、身材、體重的概念是不是可能有一些偏誤，或者是有一些可以調整、修正的地方。

對於BMI值極低的個案，主要是以恢復正常體重為首要目標。而若是患者出現憂鬱、焦慮等症狀，醫師會給予一些精神科的藥物。一般BMI值沒那麼低、危險性較低的患者，以心理治療為主，會採取「認知行為治療」，也就是給患者設定一個目標體重，討論一些飲食的計畫及對於身材和體重的想法，並請他做飲食紀錄。



▲ 社群媒體已成為青少年生活中不可或缺的一部分 (照片來源 /[unsplash](#))

## 社群媒體是否影響青少年的自我認同？

現今網際網絡發達的時代，「社群媒體」已成為青少年生活中不可或缺的一部分，在社群媒體上打卡美食、發旅遊文、分享生活中大大小小的事已是稀鬆平常的事。然而人們都傾向將自己完美的一面展現出來，發在社群媒體上的照片通常不會是素顏，甚至是經過美化與修圖。社群媒體上也充斥著各式各樣的網美、KOL(Key Opinion Leader，關鍵意見領袖)，在國外會稱這些在社群媒體上具有影響力的人為「Influencer」，這些「Influencer」通常都是符合大眾審美觀的外型，像是皮膚白、身材纖細等……。社群媒體的使用者會高度關注他們的容貌、身材、穿搭，無形中也對自己的價值觀造成影響。前述厭食症的患者對於自身體重認知的異常也是因價值觀受到影響而扭曲。

在社群媒體中充斥著符合大眾審美觀的照片以及現代青年重度使用社群媒體的情況下，許多人產生了「容貌焦慮」，擔心自己的外貌不夠好看，身材不夠好，也讓許多青年開始嘗試化妝、修圖、減重，希望自己能夠成為符合大眾審美觀中「好看」的人。若是產生了焦慮的情形，可以試著放下手機與3C產品，轉移自己的注意力，看看書、聽聽音樂、出門運動，做一些對自己身心有益的事，不要過度沈浸在社群媒體的世界中。

一個人的價值有很多面向，不僅是外觀而已。做出改變不是壞事，但要清楚改變的目標為何，為了自己還是為了他人？這個問題值得審慎思考。人生只有一次，活得健康、活得快樂，追求自己想要的東西，不要讓他人左右你的想法，只有自己能為自己創造精彩的人生！

© 2021 All rights Reserved

更多文章

