

青少年 & 看护人宣传页：什么是饮食失调？

饮食失调是指人们吃东西的方式出现问题。它们可能会伤及人们的健康、情感和关系。饮食失调有几种不同类型。很重要的一点是要清楚，每个人都可能发生饮食失调，无论其性别、种族、民族或社会经济状况。

厌食症

患有厌食症的人：

- 只会有意吃很少的东西。这会造成体重极低，但有时在非典型厌食症中，体重减轻并不会造成这种情况，因为它是从较重的体重开始的。但是这仍然危险，并可能造成严重的医学并发症甚至死亡。
- 对增重有着严重的恐惧。
- 具有扭曲的身体形象。他们无法正确看待自己，看待自己的观点可能与其他人大相径庭。患有厌食症的个人通常认识不到他们营养不良的严重性。

患有厌食症的人对吃什么和吃多少非常严格。他们可能每时每刻都在想着食物和卡路里。为了减肥，有些患有厌食症的人会绝食，或是过度锻炼。其他人可能会使用泻药、利尿剂（水丸）或灌肠剂。

暴食症

患有暴食症的人：

- 会过量饮食并感到无法控制自己停止。这就是所谓的暴饮暴食。
- 做一些事来弥补饮食过量。他们可能会在饮食过量后故意呕吐。这被称为催吐。为了防止增重，他们可能会使用泻药、利尿剂、减肥药、绝食或大量锻炼。
- 根据体型和重量评判他们自己。

患有暴食症的人会比大多数人吃的多很多（在一定时间内）。如果一个人经常暴饮暴食，则可能是暴食症的迹象。与厌食症的超低体重不同，患有暴食症的人可能很瘦、体重正常或超重。患有暴食症的人通常会对他人隐瞒自己的饮食和排泄。

暴饮暴食

患有暴饮暴食障碍的人：

- 会在用餐和过量饮食时感到失控。这就是所谓的暴饮暴食。
- 即使他们并不饿，也会吃很多。
- 可能会在暴饮暴食后感到沮丧或负罪感。
- 通常会增重，并可能极度超重。

很多患有暴饮暴食障碍的人都比普通人吃饭快。他们可能会独自用餐，所以别人无法看到他们吃了多少。与患有暴食症的人不同，患有暴饮暴食障碍的人不会为自己催吐、使用泻药或大量锻炼，以弥补暴饮暴食的后果。如果一个人连续 3 个月，每周至少暴饮暴食一次，则可能是暴饮暴食障碍的迹象。

ARFID（回避/限制性食物摄入障碍）

患有 ARFID 的人是极为挑食的人，对食物缺乏兴趣。他们：

- 只吃有限种类喜爱的食物。
- 可能会因为口味、口感、味道、温度或食品的样子而拒绝食物。
- 可能会由于创伤事件，害怕吃饭。
- 不害怕增重。
- 没有糟糕的身体形象。

患有 ARFID 的人可能会害怕被噎住或呕吐。他们没有厌食症、暴食症或其他医学问题能够解释他们的饮食行为。



Q 该如何诊断饮食失调?

医护服务商和心理健康专业人员，可以根据历史、症状、思维模式、饮食行为和测试，来诊断饮食失调。医生可能会检查体重和身高，并与之前的增长图上的测量结果进行比较。医生可能会要求检测，确定是否是其他原因造成了饮食问题，并检查因饮食失调而产生的问题。

Q 该如何治疗饮食失调?

饮食失调最好由包括医生、营养师和治疗师在内的团队进行治疗。治疗包括营养咨询、医疗护理、以及谈话疗法（个人、小组和家庭疗法）。医生可能会开具处方药，来治疗暴饮暴食、焦虑、抑郁或其他心理健康问题。

治疗的详细方案应根据饮食失调的类型及其严重程度确定。有些人可能会因为极端减肥和医学并发症而需要住院治疗。

Q 饮食失调对健康和情绪有何影响?

厌食症可能会由于营养不良和体重过低而造成健康问题；患有厌食症的人可能很难集中注意力，并难以记住事情。健康和情绪问题可能包括：

- 低血压
- 便秘和腹胀
- 青春期延后和发育迟缓
- 对增重感到焦虑和恐惧
- 心律过缓或不齐
- 月经不调
- 感到疲劳、虚弱、头晕或昏厥
- 骨骼脆弱
- 感到孤独、沮丧或抑郁
- 想要伤害自己

暴食症会造成情绪问题，并因呕吐、泻药和利尿剂产生健康问题：

- 低血压
- 缺乏自尊、焦虑和抑郁
- 想要伤害自己
- 脸颊肿胀（唾液腺）
- 心律不齐
- 呕吐或便血
- 酒精或毒品问题
- 感到疲劳、虚弱、头晕或昏厥
- 牙齿侵蚀和蛀牙

暴饮暴食可能会造成与体重相关的健康问题，以及情绪问题：

- 糖尿病
- 脂肪肝
- 感到孤独、失控、愤怒或无助
- 难以应对强烈的情感或压力事件
- 高血压
- 睡眠呼吸暂停
- 存在缺乏自尊、焦虑和抑郁
- 高胆固醇和甘油三酯

ARFID 可能会因为营养不良造成健康问题，与厌食症类似。

如果你认为你存在饮食失调

请告知别人。告诉家长、老师、顾问或你信赖的成年人。让他们知道你的经历。向他们寻求帮助。

尽早获取帮助。如果能在早期发现饮食失调，康复的几率会更高。请与你的医生或饮食失调专家预约就诊。

务必前往就医。治疗需要时间和努力。要努力了解自己和你自己的情绪。只要有问题，随时可以问。

要对自己有耐心。有很多东西需要学习，而每次只能看到细微的变化。要照顾好自己，并与能够帮助你康复、健康和幸福的人待在一起。

摘自: kidshealth.org/en/teens/eat-disorder.html