

飲食失調

愛美是人類天性，潮流崇尚纖瘦，於是節食、運動以控制體重幾乎成為全民共識。然而，有些人因減肥過度失控，以至患上飲食失調症。

常見症狀

飲食失調症主要分為厭食症和暴食症兩種：

厭食症

患者自覺體形肥胖臃腫，即使在旁人眼中已明顯偏瘦，仍銳意透過節食、運動，甚至服用瀉藥、扣喉嚨引致嘔吐以減輕體重。患者多為女性，過度節食可能導致停經、骨質疏鬆、營養不良等問題，嚴重時甚至危及生命。

暴食症

患者平時靠節食控制體重，但會間歇性失控地大吃(如零食、麵包等)。過後又會以嘔吐、瀉藥、禁食或過量運動來抵消暴食的後果。

成因

遺傳、性格、社會影響、家庭因素。

治療方案

非藥物治療以認知行為治療法為主。對於厭食症患者，須先增加體重，打破「越減越瘦，越瘦越減」的惡性循環，再重建良好的飲食習慣。增強血清素功能的抗抑鬱藥也有一定療效。

