

# 澳大利亞飲食障礙

## (Eating Disorders in Australia)

### 1. 什麼是飲食障礙？

患有飲食障礙者飲食行為紊亂，想法扭曲，極度擔心體重、身材和身體形象。飲食障礙是嚴重的精神疾病，並非生活方式選擇。

飲食障礙不僅造成巨大的心理障礙和痛苦，而且還與一些廣泛的重大併發症有關，對人體的各個主要器官造成影響。

飲食障礙不論男女老少、窮富和文化背景都可能出現。沒人願意罹患飲食障礙。

《精神障礙診斷與統計手冊》中確認了一些飲食障礙疾病，其中包括以下這些飲食障礙：

**神經性厭食症：**神經性厭食症患者可能在所能吃的食物數量與種類方面有很嚴格的限制。他們可能不能保持健康的體重，還可能在短期內體重大幅降低。即使神經性厭食症患者體重偏低，他們還是對體重增加或發胖有強烈的恐懼感。神經性厭食症患者可能還會暴飲暴食或有強迫性行為。

**神經性貪食症：**神經性貪食症患者可能反復暴飲暴食，即在相對較短的時間裡吃大量食物。之後又為了試圖控制體重抵消暴飲暴食而有以下行為：嘔吐、絕食、過度運動或不當使用輕瀉劑、毒品或藥物。這些行為通常很隱蔽，而且神經性貪食症患者會費盡周折不讓別人知道他們的飲食與運動習慣。許多神經性貪食症患者體重忽高忽低，但並不能減肥；他們可能保持正常體重，或體重稍微偏低，或者甚至可能體重增加。

**暴飲暴食症：**患有暴飲暴食症者會反復暴飲暴食，即在較短的時間裡吃大量食物。在這種暴飲暴食的過程中，他們感覺對飲食失去了控制，即使想要停下來，可能也無法做到。患有暴飲暴食症者往往對他們在暴飲暴食過程中所吃的食物量和飲食方式有負罪感或恥辱感。暴飲暴食通常發生在壓力、生氣、無聊或憂傷之時。

**未分類飲食病症（EDNOS）：**有的人可能出現其他飲食障礙的多種症狀，如神經性厭食症或神經性貪食症，但不能完全符合診斷這些障礙的標準。這並不意味著這個人所患的飲食障礙較輕。未分類飲食病症是一種嚴重的精神疾病，在成年人、青少年和兒童中都有出現。很多就醫的飲食障礙患者所患的飲食障礙都是在其他地方沒有分類的。這些人通常飲食習慣紊亂，對身體形象扭曲，極其害怕增加體重。

### 2. 造成飲食障礙的因素有哪些？

引起飲食障礙的因素很複雜，每個人的情況都受到生物與環境因素的混合影響，而且這種混合是獨一無二的。與大多數疾病一樣，多種不同因素的混合可能增加一個人在一生中的某個階段出現飲食障礙的可能性。

已知的風險因素包括：

**因薄弱環節**——有證據表明，飲食障礙與基因有關。這意味著，某個人可能會繼承患神經性厭食症、神經性貪食症、暴飲暴食症的可能性。有證據表明，基因影響並非只是繼承了一種基因，而是多個基因與非遺傳因素之間更加複雜的相互影響。

**心理因素**——專門針對神經性厭食症和神經性貪食症進行的研究已經確認了一些在飲食障礙之前、中間及康復之後可能存在的性格特點，包括完美主義、強迫妄想、神經質、負面情緒、避免傷害和低自尊。

**社會文化影響**——有證據表明，社會文化影響在飲食障礙發展中起著一定作用，特別是那些主觀上嚴重以瘦為美的人。通過像電視、雜誌和廣告這些大眾媒體所傳達的一些形象是不切實際的、經過粉飾及修改的，以力求達到在某種文化中被認為的“完美形象”，而其實這是不存在的

## 3. 飲食障礙的徵兆與症狀有哪些？

患有飲食障礙的人可能飲食行為紊亂，同時伴有極端擔心體重、體型、飲食與身體形象。他們可能會有以下多種症狀：

身體預警信號：

- 體重驟然下降或時胖時瘦
- 暈厥或頭暈
- 總是感覺很累，睡不好覺
- 大多數時候都感覺冷，即使在暖和的天氣

心理預警信號：

- 過度在意飲食、體型和體重
- 吃飯時感覺焦慮
- 對食物感覺‘失去控制’
- 對身體形象扭曲
- 對體型、體重與外表感到困擾
- 對食物‘好’或‘壞’的看法非常嚴格
- 情感與心理狀態發生改變（例如，抑鬱、壓力、焦慮、易怒、低自尊）
- 把食物作為安慰劑（例如，用吃東西來應對無聊、壓力或抑鬱）
- 用食物進行自我懲罰（例如因抑鬱、壓力或其他情感原因而拒絕進食）

行為預警信號：

- 節食行為（如絕食、計算卡路里/千焦，避免某些食物類別，如脂肪及碳水化合物）
- 私下吃東西，避免與其他人進餐
- 有暴飲暴食跡象（如大量食物不翼而飛）
- 著裝風格變化（如穿著肥大的衣服）
- 強迫性或過度運動（如在壞天氣運動，帶病、帶傷運動或不參加社會活動而去運動；如果不可能運動便表現出痛苦不堪）
- 列出好的或不好的食物
- 突然不喜歡他們以前一直喜歡吃的食物
- 在製作和吃食物時著魔般地循規蹈矩，且並非文化上約定俗成的做法
- 對體型、體重、飲食與運動習慣方面的評論極其敏感
- 在飲食方面有一些隱秘行為（比如沒吃說吃了，把沒吃的食物藏起來）

由於飲食障礙的性質，患者可能會極力隱瞞、掩飾或否認他們的行為。

## 4. 飲食障礙有多常見？

研究表明，飲食障礙在澳大利亞社會越來越常見。儘管飲食障礙估計發生率在各個國家與研究中有所不同，但已經達成共識的是，在過去30年裡，飲食障礙、飲食失調和身體形象問題在全世界範圍內均有增加。

飲食障礙估計影響到約9%的人口。這一估計並沒有考慮到飲食障礙往往沒有全部報告及很好的治療。

飲食障礙可能發生在小至7歲，大至70歲的人身上；然而，有證據表明，年輕人風險越來越高。對自己身體不滿在澳洲使命組織（Mission Australia）的年輕人調查中（2012年）被確認為年輕人最擔心的三大問題之一。2010年代表國家飲食障礙合作組織對年輕人進行的調查表明，年輕人至少認識另外一個他們認為可能患有飲食障礙的年輕人。

## 5. 對澳大利亞社會有哪些影響？

所有的飲食障礙都伴隨著嚴重的疾病與心理併發症。飲食障礙的後果並非僅限於急性發作期，而可能是長期的。患有飲食障礙的人可能在社會與功能發揮方面有障礙，而且這些影響可能包括精神及行為影響、疾病併發症、社會隔離、殘疾以及死亡風險增加。

飲食障礙的一些嚴重併發症包括：

- 過早死亡的風險。飲食障礙患者的死亡率在所有精神疾病中是最高的，比沒有飲食障礙的人高出12倍還多。其中包括自殺風險的增加。
- 併發症風險增加，如患有糖尿病之類的其他疾病。對於患有神經性厭食症和糖尿病的女性來說，死亡率比只患有糖尿病的女性高出15.7倍。
- 肥胖症風險增加。五分之一的肥胖症患者同時還有飲食障礙，主要表現為暴飲暴食，但在嚴格限制飲食和清腸期間也會出現飲食障礙。

飲食障礙不僅影響到患者本人，而且還影響到家屬、朋友圈或更廣大的社區。對於家庭來講，這種影響可能包括照顧者壓力、失去家庭收入、家庭關係破裂以及高自殺風險等。

對飲食障礙患者的護理費用是很高的。在澳大利亞，飲食障礙是第12大因精神病入院而產生費用的原因。在澳大利亞的私人醫院中，報告資料顯示，治療神經性厭食症的費用僅次於心臟搭橋手術。

在澳大利亞15至24歲的女性當中，神經性貪食症和神經性厭食症分別是造成疾病負擔與受傷的第8和第10大原因。

## 6. 飲食障礙獲得康復是可能的嗎？

飲食障礙是一種嚴重的、有潛在生命威脅的精神與身體疾病。研究表明，大約20%的厭食症患者將會長期患病。

然而，如果加以適當的治療和個人高度努力配合，則飲食障礙的康復是可以實現的。

有證據表明，飲食障礙治療越早，康復過程越短。在剛剛有徵兆時就尋求幫助，比等到疾病已經完成形成時要有效得多。

## 7. 我如何能獲得幫助？

如果你懷疑你自己或你認識的人有飲食障礙，請一定要立即尋求幫助。越早尋求幫助，就越快康復。

你應該獲得醫療幫助，儘管家庭醫生可能並非飲食障礙方面的專家，但家庭醫生是一個很好的‘第一壘’，可以轉介你去見具備保健、營養與飲食障礙專業知識的醫務人員。

你還可以通過蝴蝶全國支持熱線和網上輔導服務獲得保密的說明。這一服務是免費保密的，可以幫助對飲食障礙或負面身體形象有疑問的人，包括患者、照顧者、家人、朋友、教師、雇主等。

全國支援熱線和網路輔導服務週一至週五澳大利亞東部時間（含夏令時）早9點至晚9點均有服務（國家/主要公共假日除外）。

電話：1800 ED HOPE / 1800 33 4673

電郵：[support@thebutterflyfoundation.org.au](mailto:support@thebutterflyfoundation.org.au)

網址：[www.thebutterflyfoundation.org.au/web-counselling](http://www.thebutterflyfoundation.org.au/web-counselling)

欲瞭解更多有關飲食障礙、預防及治療資訊，請訪問國家飲食障礙合作組織（NEDC）網站 [www.nedc.com.au](http://www.nedc.com.au)。網站上收集了飲食障礙領域領先研究機構的研究成果、專業知識及證據，是大家更方便使用飲食障礙資訊的一站式網站。在網站上，你可以找到治療選擇和你所在區域相關服務的資訊，以及澳大利亞飲食障礙領域最新研究資訊。