



厭食症

一、何謂厭食症？

厭食症是一種進食障礙的精神疾病，近年來有增加之趨勢，其中九成發生在女性，特別是在已開發國家的高社經階層人士當中，常發生在 10 到 30 歲的女性，平均發病年齡是 17 歲。但在臨床上，偶爾會發現男性或學齡兒童個案。病人對自己的身體形象產生不正常的認知，擔心發胖；常拒絕維持最低正常體重，或是極度害怕變胖。厭食症可區分成限制型(純粹極度限制飲食)和暴食/清除型(經常有暴食現象和清除行為，例如催吐、使用瀉劑或利尿劑)兩種類型。

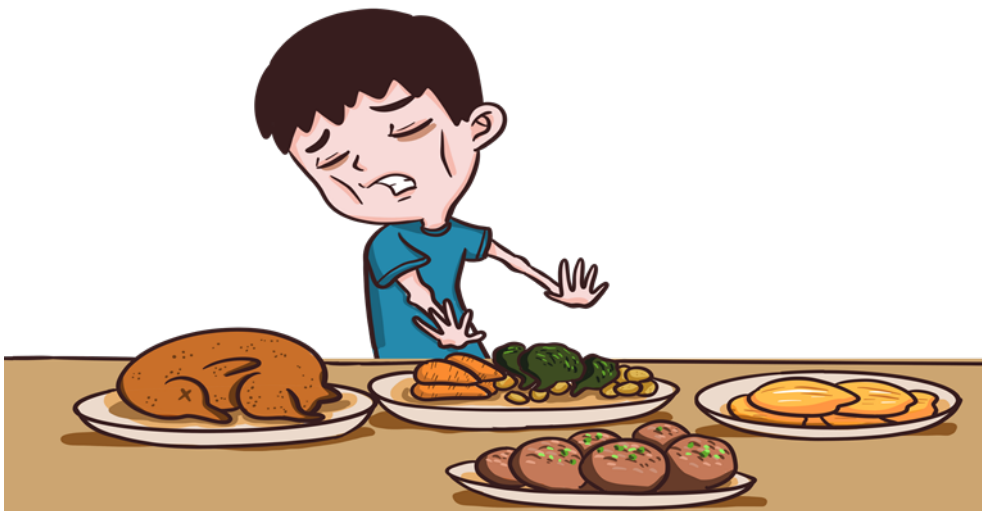
全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經精神科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、病因：

厭食症早期認為是心理因素引起，後來研究才發現發病之原因是多重且互相影響的，可以從下列幾個因素加以探討：

- (一) 生理因素：大腦中的神經傳導物質失衡，血清素過量會使得食慾喪失、體重減輕。
- (二) 遺傳因素：有家族史傾向者，比一般人有較高的罹患率。
- (三) 性格因素：厭食症常常合併焦慮、憂鬱、強迫性想法或追求完美主義。
- (四) 社會文化因素：與當時社會風氣對胖瘦標準有關。
- (五) 家庭因素：厭食症病人常是比較脆弱、固執且被過度保護的角色，此類家庭對於衝突的解決能力也較為薄弱。



三、臨床症狀：

厭食症病人的特徵是極端怕胖，對身體形象和體重的過度關切，用許多方法來控制體重，隨著體重減輕，會出現各種精神和身體症狀。最讓人擔心的是危害健康，並造成身體機能改變或不良合併症出現，例如電解質不平衡、貧血、無月經、蒼白虛弱、便秘、低血壓、心律過慢，甚至骨質疏鬆等等。

四、治療：

需要精神科專業包括認知行為治療、藥物、心理治療、團體治療與家族治療等方式的整合性處置，建立健康的飲食習慣。若有嚴重內科合併症出現，則需要住院及強制灌食治療。



五、居家照顧注意事項：

厭食症早期不易被察覺，且病人經常隱藏自己的異常飲食問題，拒絕醫療協助。通常在危及生命健康時，才由親友師長協助其就醫，使得病程慢性化，增加治療的困難。所以家人的扶持非常重要，要多傾聽及關心病人，協助適應成長和挫折。一旦發現問題，立即尋求專業醫療人員協助。

六、結論:

此疾病在日常生活中因為社會大眾的價值觀，容易被忽略它所展現的前驅症狀，甚至連病人本身都相當難察覺、缺乏病識感，這時病人週遭家屬或照顧者的發現異常、關心就顯得重要，且多數好發此疾病的病人在心理層面易動搖、對自我自信心，旁人的傾聽、支持在治療過程相對重要。

七、參考文獻:

蘇筱媛、蔡淑敏 (2020)．節制型與清除型神經性厭食症個案報告．*臺灣營養學會雜誌*，44(3)，92-100。

[https://doi.org/10.6691/NSJ.202009_44\(3\).0003](https://doi.org/10.6691/NSJ.202009_44(3).0003)

Fuglset, T. S.(2021).Is set-shifting and central coherence in anorexia nervosa influenced by body mass index, anxiety

or depression? A systematic review.*BMC Psychiatry*,
21(1),137.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 厭食症是一種進食障礙的精神疾病，其中九成發生在女性。

是 否 不知道

2. 厭食症病人的特徵是極端怕胖，對身體形象和體重的過度關切，常用許多方法來控制體重，隨著體重減輕，會出現各種精神和身體症狀。

是 否 不知道

3. 厭食症病人是一種愛美的表現方式，不能算是疾病的狀態。

是 否 不知道

4. 厭食症的治療需要精神科專業協助，包括認知行為治療、藥物、心理治療、團體治療與家族治療等方式的整合性處置，並建立健康的飲食習慣。。

是 否 不知道

5. 厭食症早期不易被察覺，且病人經常隱藏自己的異常飲食問題，因此常常會拒絕醫療協助。

是 否 不知道