

狂食減壓致抑鬱 飲食失調須糾正



精神科專科
張漢奇醫生

疫情下，市民壓力大增，偶爾聽過有人以放任狂食來減壓，但其實這或是飲食行為失調的一種。在精神科醫學上，飲食失調（Eating Disorder）並非小事，其中狂食症（Binge Eating Disorder）是屬於飲食行為失調疾患三種類型中的非典型飲食疾患。有精神科專科醫生提醒，狂食症不單增加患身體疾病風險，更令患者產生焦慮甚至抑鬱，因此一旦發現相似狀況，應盡早尋求醫生的專業意見，及早診治。

飲食行為失調分成三大類，包括狂食症、暴食症（Bulimia）和厭食症（Anorexia）。

精神科專科張漢奇醫生表示，根據《精神科診斷手冊第五版》，若某人在某段短時間內大量進食，遠多於一般人在同一時間內會吃的分量，而進食時有三大特徵（見表），便可定義為狂食症。

狂食症極易致胖，張漢奇解釋指，患者食量會令自己體重暴增，而體重暴增又會令他愈來愈不開心，出現羞愧、焦慮、甚至抑鬱，全因對自己身形愈來愈不滿。而生理方面，狂食症有機會增加很多身體疾病，包括各種代謝綜合症、心腦血管病等。

着手治療 循心理營養多方面

要治療狂食症，張漢奇建議，可循心理、營養、藥物等方面着手。這類患者很多時是用了一個不太適合的方法處理壓力，一般人有壓力時，可找人傾訴，或自己大聲唱歌、做運動等，但狂食症患者當覺得上班辛苦、有壓力、不開心，就會以進食來減壓，所謂「化悲憤為食量」。這是一種病態性的減壓

方法，可透過心理治療糾正，如增加患者對自己想法和情緒的認知，進而改變其行為；改善患者與家人、朋友、同事的關係；針對患者的自制能力及情緒行為進行訓練。

此外，患者必須經由營養師檢視實際的營養需要，逐步調校餐單，並戒除餐與餐之間的零食。而精神科醫生亦會視乎個別患者的情況，處方適當藥物，減輕患者的狂食傾向。

除了狂食症，暴食症是另一種以「不停進食」為主要表現的飲食失調，但兩者有一個關鍵性的分別：暴食症和厭食症是相關的。即患者雖厭食，但有時又會暴食，暴食後會扣喉，或服利尿劑、瀉藥等，務求盡快把吃下的東西排出體外，以控制體重。

若平均每星期有至少一次暴食行為，並且有上述的補償性減重行為，而且情況持續3個月或以上，再加上患者對自己的評價極受自己的身形影響等，符合這些定義就可診斷為暴食症。治療則同樣須循心理、營養、藥物等方面着手。

又食又憎自己要留意

1. 吃得快又多，不餓也吃不停，即使飽到不適仍繼續吃；吃時會尷尬或躲起來吃，吃完後會憎厭自己、內疚或抑鬱；狂食行為會令自己很困擾和辛苦。
2. 上述行為每周最少出現一次，且持續3個月或以上。
3. 狂食後不會節食、扣喉，也不會做運動來減輕體重。

■ 暴食症患者極度害怕肥胖，因此暴食後會內咎並催吐食物。



醫訊

「流動防疫方艙」開放院舍申請



為應對有可能出現的下一波疫情，全港社區抗疫連線（連線）獲得北京快手科技有限公司認捐一批由本地科創公司研發的「流動防疫方艙」，並開放接受安老院舍申請。防疫流動方艙採用氧聚解技術作消毒殺菌，雙氣流管理系統降低病菌交叉感染，能於院舍環境獨立運作，可作染疫隔離、無病隔離、員工休息用膳、病人診訪，以及親友探訪之用。

「連線」期望捐贈方艙能有助降低安老院舍爆發疫情的風險。院舍可於7月15日前掃描QR Code（見圖）並填妥簡單資料便可申請；數量有限，先到先得。「連線」工作人員將與成功獲分配的院舍聯繫，安排派送。

屈臣氏視像會診 3分鐘接通醫生

屈臣氏推出「屈臣氏eDr」視像醫生服務，透過手機最快3分鐘隨時隨地與專業醫生連線，進行1對1視像會診。診症費為368元，包3日基本藥物及1次配送服務。

服務針對不同症狀，迅速提供適切診症及藥物治療，如早期上呼吸道感染徵狀、腸胃不適，如有需要更可轉介至專科作診治。下載及安裝「屈臣氏eDr」App後，登記及提供醫療計劃會員資料，按可預約時間或以醫生名搜尋，便能開始進行視像會診。該App未來逐步升級，下半年計劃加推新功能，包括增加營養師及中醫師會診服務。

