

雖然食慾缺乏症和食慾過盛症所產生的生理後果可以是非常嚴重的，只要該問題及早獲得治療，它們通常不是永久的。某人可能患上進食病的跡象包括：體重下降了很多、不進食（和作出藉口，例如：“我剛剛與我的朋友們吃過食物”或“我覺得不舒服”。）；做過多的運動；如果父母們懷疑該年青人經常嘔吐、或經常使用輕瀉劑。

認為自己的孩子可能有這種問題的父母應該去向醫生、學校輔導員或社區保健中心 (Community Health Centre) 請教。跨越文化心理健康中心 (Transcultural Mental Health Centre) 也可能能夠幫助父母們聯絡講他們的語言的保健專業人員，請電：(02) 9840 3800。在鄉間的人士，請撥免費的電話號碼：1800 648 911。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

## 了解進食病

## UNDERSTANDING EATING DISORDERS

十八歲的素冰身材苗條，可以穿得下 8 號尺碼的衣服，但她還是認為自己太胖。她喜歡為別人烹調，但她自己卻很少吃任何食物——她常常說她不餓或她剛剛吃過了。十五歲的惠娜常常節食，往往不吃早餐和午餐來減肥。這使她很餓，以致到了下午時，她不能停止進食。然後她又因為吃了這麼多食物而感覺內疚和很擔心會體重增加，於是她使自己嘔吐。

素冰和惠娜都患了進食病，這可以成為嚴重的問題和甚至可以導致死亡。素冰患了神經性食慾缺乏症 (anorexia nervosa)。這是指她對於限制自己所吃的食物份量過份關注。由於她所吃的份量是這麼少和她所做的運動是這麼多，她非常瘦削——這影響了她體內的荷爾蒙份量和使她停經。男女都有受食慾缺乏症影響的，但在少女中較為普遍。偶然年輕如八歲的女童也有受這種病影響的。

患食慾缺乏症的女孩往往是非常瘦削的。像惠娜一樣，患食慾過盛症 (bulimia) 的女孩仍可能體重正常，但其他患者的體重可能會有突然的轉變。他們交替地使自己饑餓和狂吃食物。通常在“狂吃”這些食物之後，他們就嘗試用嘔吐、服用輕瀉劑或拼命做運動來嘗試去除吃了的食物。

進食病的起因非常複雜。問題部份歸咎於在澳洲等西方國家，電視、電影和雜誌給人們的印象是“最理想”的婦女是非常苗條的。很多女孩們感覺她們必須身材很苗條才能符合這種“十全十美”的形象。同時，女孩在青春時期往往非常注意

她們的體重和樣貌。女孩在這個年紀體重增加也是正常的現象——那是成為婦人的過程之一。有些女孩並且會因為其他原因而體重增加。她們可能吃太多“缺乏營養的劣等”食物和較少做運動——女孩在這個年紀失去做運動和玩遊戲的興趣是正常的現象。這些因素導致有些女孩感覺被迫拼命減肥。

那只是部分的事情經過而已。醫生們不完全了解的是：為什麼某些女孩比其他人更易患上進食病？為什麼有些女孩在電視和雜誌上看到“十全十美”的婦女形象，卻沒有感覺她們必須挨餓？可能導致進食病的其他因素包括家庭糾紛或是感覺家人和朋友對他們的愛視乎他們是否在學業或工作上做得很好。患進食病的人往往很自卑。他們可能感覺不能控制自己的生命——能夠改變自己的身體可能給他們一點控制的感覺。

過於擔心自己的體重的兒童可能會患上進食病。因此，他們的家人不應使他們過於留意他們的體形大小，例如：不要批評他或嘲笑他、或提議他們節食或參加一個控制體重的計劃。例如：如果女孩在家裏拒絕吃食物、埋怨該食物含太多脂肪，父母們最好傾聽他們的話和談及他們較喜歡吃什麼食物。如果少年們參與這些決定——而不是父母替他們作決定——則他們與父母合作的可能性較高。（當然，他們所選擇的食物必須是平衡的健康食物，例如：麵包、粉麵、飯和其他穀物、蔬菜、水果、豆莢、中等份量的低脂乳類產品、瘦的肉類、家禽和魚）。