

簡介——給父母參考的資料

兒童和青年人的 神經性厭食症

父母應有的認識和可幫助的方法

什麼是神經性厭食症？

神經性厭食症 (Anorexia nervosa) 是飲食失常。人們通常首先發覺到的，就是青年人，通常是女孩子，少食了、飲食習慣改變了或體重減少。神經性厭食症不單止只是飲食的問題，而是一種嚴重的病症。神經性貪食症 (Bulimia nervosa) 是另一種飲食病，通常影響年紀比較大的青年女孩子，她們的體重可能不會改變多少，但她們的飲食是不正常的。她們可能在同一天裏節食、縱食和嘔吐。其他的飲食方式，例如不吃正餐和過度節食，也很常見。對男孩子來說，壞的飲食習慣和運動太多，就比較常見。因為飲食失常多發生在年青女孩身上，在這裏集中述說神經性厭食症和我們女兒的問題。

為什麼飲食失常是危險的？

嚴重的神經性厭食症會產生有營養不良一樣的生理效應，除了體重銳減和肌肉消瘦外，同時會感到疲弱，沒有精力和對某些人體器官，例如心臟，做成傷害。體重銳減會導致月經閉塞，引發不育和骨疏症 (骨骼脆弱易斷)。或許最令人心痛的，神經性厭食症對這些女孩子的情緒和社群的影響。她們不想做以往常做的事，要決意做得最完美和最好，而引發憂慮，不愉快和抑鬱。很多因此而曠課或被學校煩擾。

如何能防止我們的孩子患上飲食失常？

控制家庭週遭的一切事是困難的。我們的青年人接觸到很多而且混淆的信息；雖然學校教導她們注意飲食，同時她們也接觸到『食快餐』的廣告。差不多所有青年人的偶像都是消瘦的；並以她們的外貌來作評價。『以身作則』是一個極好的方法去幫助子女，以我們自己的良好飲食方法和如何評價別人的外貌來做榜樣。若經常批評自己的外貌或批評我們孩子的外貌，會給她們一個壞榜樣，並可能鼓勵她們去作不合理的節食，更可能引發嚴重的飲食失常。

我們怎麼樣會知道我們的孩子有飲食失常？

飲食失常的早期警告癥狀：

- 最重要是注意孩子和青年人的飲食習慣。所有醫生都認為青年人以節食去減體重是危險的；較好的是能健康地飲食和經常做適當的運動。
- 如果我們的女兒不吃正餐和體重驟減。
- 她們的飲食失常可能是漸進的，開始時飲食習慣是理智的，稍後便拒食更多種類的食物，特別是奶類的食物。
- 你可能開始懷疑她進食後嘔吐。
- 早期警告癥狀也包括重覆和秘密的運動，穿鬆寬的衣服去隱藏消瘦的身軀。

如何跟孩子說出我們的憂慮？

通常較好的是用溫柔的態度去跟她們接觸，訴說我們對她們的健康很擔心，然後引出對她們的飲食很憂慮；可以說出我們發覺她們很憔悴和逃避與家人用膳。這樣比直接說出她們很瘦弱來得好，只說體重很容易陷入『甚麼是標準體重？』的爭辯。重量確是一個難題，因為人們常稱許纖瘦的身材。

當孩子需要幫助，我們又不知道用什麼方法，那時我們該怎樣做？

如果我們有一個相熟的家庭醫生，最好就是跟她們相量。父母必須與醫生見面，解釋我們所關注的問題，但患有飲食失常的青年女仕，也需要單獨與醫生見面；醫生會給她檢查和驗血。當她察覺到自己的健康有危險時，這可能已足夠停止她節食。如這還不足夠，她便需要心理輔導了。這可從我們所屬區域的社康中心、精神科醫生、飲食失常服務或青少年醫務組得到服務。你的家庭醫生必能指導你找適當的服務或就近的兒童專科醫院。

如果我們的女兒拒絕接受幫助，我們該怎麼做？

飲食失常是十分嚴重和有時危及生命。能鼓勵我們的女兒去找尋幫助是很重要的。這可能意味要找家庭以外的人來幫忙，全家的支持是固然重要，如果家人都未能說服她去接受幫助，我們或許要找他人來幫忙，例如她的學校輔導員或家庭的朋友。不要因為要令她快樂而膜視她的行為，或任由她討價還價而不尋求協助。飲食失常到了嚴重時，是很難治療的。

她可得到什麼幫助？

所有健康專業人員會在『門診部』治療飲食失常的年青人，而不須住醫院。這種治療如果得到全家人，包括兄弟姊妹的支持是會很成功。治療需要包括監察體重和生理健康。如果身體很弱，或門診治療無效，住院是需要的。在這階段青年人可能因營養不良而不能理智地思考，令她不能與人溝通。如果她因營養不良而危及生命，我們同意與否住院是必須的。

身為父母，我怎樣可支持這治療？

去支持他們的女兒接受治療，會令全家人心煩意亂，當這些女孩子想到要回復到正常或安全的體重，會很悲傷。身為體貼及關懷的家長，明知道這治療是為救她的性命，也會跟女兒一起煩亂。能與健康專業人員開會去了解情況很重要。我們要預備女兒初期是不會合作，尤其要她入醫院，不合作更普遍。我們會發覺女兒對工作人員及治療有很多不滿。我們或許關注到她沒有足夠的輔導，因為初階段的『再餵養』，深切輔導沒有多大作用。工作人員會用大部份的時間向她解釋這治療，和去認識她，個別的心理輔導在身體康復後會有更大作用。

康復

當一個青年女仕患上飲食失常，尤其那些嚴重得要入院治療的，是需要一段時間去康復。第一步是要回復健康的體重；如果成功後，還要不斷的工作去幫她接受這正常的重量。或許還有其他問題與飲食失常有關連的，例如抑鬱、不斷的憂慮、或想做到完美。完全的康復需要三至五年的時間。越早發現、行動和家庭支持會令療效更好更能實現。

雖然飲食和營養問題在青年人，尤其是青年女仕中很普遍，嚴重的飲食失常是有生命危險和嚴重後果的。身為父母，我們應注意女兒的飲食習慣和幫她們在發現有問題時及早找尋幫助。我們也可以注意自己對食物、營養和身體形像的態度。

當孩子需要幫助，而我們不知正確的方法，該怎麼辦？

- 可致電Transcultural Mental Health Centre (跨越文化精神健康中心)，尋求指導，他們有職員會說你的語言；
- 可致電就近的兒童專科醫院，尋求指導和資料；
- 可跟孩子的學校輔導員聯絡；
- 可致電本區的社康中心；
- 可約見你的家庭或普通科醫生，尋求指導或有關本區的专业人員的資料，例如：兒童心理學家或兒童專科醫生。

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3767 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800