

# 减肥过度 小心神经性厌食症

武汉市心理医院心理门诊近日接诊了一位骨瘦如柴的女孩陈某。为了成为一名舞蹈演员,她从十二三岁开始节食,此外还使用催吐、导泻、过度运动等方法进行减肥,导致体重骤减,到16岁时,她体重已不到40公斤,但陈某仍认为自己太胖,决心继续减肥。后来她出现了闭经、营养不良、心动过缓、低血压等症状,还有了难以克制的头晕、耳鸣现象,无法正常学习和生活。陈某告诫自己要注意营养,但她已经对任何食物都丧失了兴趣,甚至吃到嘴里就会吐出来。医生诊断是神经性厌食症。什么是神经性厌食症?怎样治疗?

神经性厌食症是指因认为自己过胖而有意节食,导致体重明显下降的一种进食障碍,而不是任何一种躯体疾病所致的体重减轻。神经性厌食症是心理障碍性疾病,叫做摄食障碍。



这是一种非常危险的疾病,近几年患病率呈明显增高,富裕阶层多见,城市高于农村。通常有15%-20%的死亡率,患者多以女性为主,是青春期女孩子常见的病,她们通过节食达到理想中的完美体形,以适应社会需求,由此而产生了神经性厌食。由于青少年正处于身体发育期,患神经性厌食症会使她们的身心发育受到严重影响,治疗上一般需住院治疗,并进行各种心理治疗。

## 其临床特点和表现是:

1、自我强制节食即使明知自己不胖但仍认为不如旁人身材好,故意控制进食量,并采取过度运动、引吐、导泻等方法来减轻体重,有时因节食时间过长则丧失食欲和饥饿感。

2、患者会出现周期性贪吃饱餐现象,但吃过后怕发胖,又想方设法将食物全部吐出,于是又诱发神经性呕吐,造成“不吃则已,一吃即吐”的恶性循环。

3、女性患者会出现闭经,男性患者则表现为性欲低下或性功能减退,青春期前的患者则可出现性器官或性征发育延迟或停滞。

4、体重显著下降体重较正常体重值低25%以上,体重下降完全系减肥节食所致,消瘦必须排除由器质性疾病引起。

5、其他表现还伴有焦虑、抑郁、失眠、头痛、头晕、注意

力不集中、易激动等精神症状,以及严重营养不良造成的重度贫血、疲惫无力、身体虚弱和易感染等。病情严重者可能导致死亡,因严重心理障碍而自杀者也屡见不鲜。

对于神经性厌食症患者的心理疏导,应帮助患者端正对健康、体形、体重、饮食和营养的正确认识,引导患者正规饮食。神经性厌食症患者30%至40%可完全恢复。对于该病的治疗,首先要考虑改善患者的营养状况,对厌食者要劝她们吃,适当恢复体重,制定合理食谱,并采用抗抑郁剂改善情绪,促使其进食与体重的恢复。家人则应认识到患者的表现是一种病态,而不是什么思想问题,应给予充分的理解和关爱,要循循善诱晓以利害,不能恶语相加使其心灵再受创伤。

张颖

## 经常加班 会掏空你的心

经济快速发展和企业间竞争的加剧,使大城市上班族过度加班的问题日益突出。加班似乎已经成为一种新常态,也成为了一个广受关注的话题。

经常加班会带来持久的紧张压力,加之饮食不规律,易导致疲乏、精神紧张、烦躁、失眠、食欲不振、兴趣减退、注意力不集中、记忆力下降等症状,进而易患焦虑症、抑郁症、强迫症、睡眠障碍等心理疾病,使生活质量下降,缺乏幸福感。

企业应该充分认识过度加班问题的严重性和危害性,应根据人的智力、体能和时间之间存在的客观规律,加以适度、合法的工作制度安排,尽量减少加班,或在一定范围内控制加班时长。要创造放松、愉快的工作环境,单位可设立减压站和各种健身俱乐部,组织登山、游泳、垂钓等文体活动,增进同事之间的感情。定期进行相关身心健康体检,加强心理调适能力的培养等。

劳动者要加强自我心理调节能力。充分认识自身的性格特点,扬长避短,客观评价自己,避免主观要求过高以及对所处环境的期望过高,要学会活在当下,注意劳逸结合,合理安排工作和生活。加强人际交往,学会倾诉。培养一些业余爱好,适时宣泄不良情绪,有意识地减轻工作压力。对自己的工作,学会抓住重点,敢于放弃,遇到困难主动求助,乐于与他人合作。当出现焦虑、抑郁、严重失眠等问题时,应积极接受专业心理医生的治疗。

北京回龙观医院精神科副主任医师 姚付新



田志仁(黑龙江)

## 老人情绪变低落 也许是抑郁症

王先生退休在家,妻子在外地工作,夫妻俩常两地分居。儿子忙事业,也无暇顾及父亲。原本性格开朗、兴趣爱好广泛的王先生,不知从什么时候开始渐渐变得对很多事都不再感兴趣,整天无精打采。加上睡眠紊乱,更加度日如年。就连平时最大的爱好——唱歌,也绝口不提半字。煎熬了2个多月,情绪越来越低落,甚至一度出现轻生的念头。在儿子的再三苦劝下,王先生终于答应到医院临床心理科就诊,被确诊为“重度抑郁症”。

在入院治疗期间,医护人员为其量身定制治疗方案,并结合王先生爱好唱歌的特点,予以大量支持性心理治疗、认知心理治疗等措施。经过3周精心治疗和护理,王先生的脸上开始露出笑容,愿意与人交谈,又渐渐爱上唱歌。每次听完他的歌声,工作人员和病友们都会报以雷鸣般的掌声,这让王先生变得更加自信。进一步巩固治疗后,王先生现在已能谈笑自如,社会功能趋于正常。

株洲市三医院临床心理科主任赵焯勋介绍:“像王先生这样的抑郁症患者并不少见。2016年到目前为止,仅该科就已经收治百余例。随着社会经济的发展和我国老龄化问题的凸显,近年来老年抑郁症患者有增加趋势,尤其空巢老人,退休、丧偶及其他因素导致生活缺乏目标和动力的老人,更容易产生抑郁,严重的甚至有自杀倾向。”

赵焯勋特别提醒,有部分老年患者并未表现出情绪低落、思维迟缓等典型抑郁症状,而是以焦虑、激越及躯体不适为主要表现,如焦虑不安、急躁、失眠、头晕、头痛等,总觉得周身不适,多次在心内科、消化内科就诊,却难以找到病因。这类患者如果在相应内科找不到病因,建议及时到正规的精神专科医院就诊查因。赵焯勋还建议,大家平时要多关爱父母,对老人的健康爱好应予以支持,丰富他们的老年生活,绽放出最美的夕阳红。

冷伟英

## 心灵鸡汤

●无病第一利,知足第一乐,平和第一善,心诚第一亲,无忧第一福。

●花开一季,人活一世,乐天随缘一些,就会轻松自在一些。冲动来自激情、平静来自修炼。想开了自然微笑、看透了肯定放下。放下了贪念、看淡了得失,才能品尝幸福。

林曦(甘肃)