

控制不住食欲?你可能患了贪食症

大二女生半年狂减50斤,“厌食”反变“贪食” 医生提醒:得了贪食症,应及早诊治

见习记者 杨洁规
通讯员 石荣

本报10月9日讯 抑制不住食欲、容易暴饮暴食、通过催吐或者禁食的方式来减肥……看起来你不过是一枚吃货却又减肥心切,用了错误的方法。然而可怕的是,你可能连自己病了都不知道!近日,湖南省第二人民医院就接诊了两名因减肥患上神经性贪食症的患者。

半年狂减50斤,“厌食”反变“贪食”

9月底,正在读大二的玲玲发现自己的食量剧增,且无法控制,在母亲的陪同下,来到省第二人民医院神经症科就诊。

“我发狠减肥,半年时间减了50斤。”玲玲告诉记者,自己刚进大学时有点微胖,班上有同学开玩笑嘲笑她的身材,于是开始严格节食,半年不到就瘦了50斤。但是,不久她就发现自己控制不住暴饮暴食。“一个星期都会偷偷躲起来狂吃,一直吃到吐才停。”玲玲说,有时一餐可吃四五碗米饭加大鱼大肉,吃完饭后又马上吃蛋糕、冰淇淋等高热量食物,直到吃到肚子胀或吐出来为止。

玲玲还说,她经常一个人躲在寝室里疯狂吃东西,为了防止长胖,吃完东西后又会自我催吐,有时还会吃泻药。“这种情况有大半年,最近根本控制不住。”

家人带玲玲到医院检查才发现,其患上了神经性贪食症。

疯狂减肥患上神经性贪食症

和玲玲一样,长沙16岁女孩李苗也有同样遭遇。

“班上同学都在讨论怎么减肥,怎么变漂亮,而我又黑又胖,总被人嘲笑。”李苗告诉记者,作为艺术生,对自身形象要求本来就很高,同学们都在用各种瘦脸、瘦腿、瘦身、美白的产品。自己因为微胖、皮肤又黑,经常被人笑话,于是,她狠下决心减肥,通过极端节食、剧烈运动、服用减肥药等方式,从128斤减到了79斤。

李苗说,减肥期间,她对食物失去了欲望,甚至恶心,还出现闭经、情绪恶化等症状。后来,瘦身成功的李苗经不住旁人劝说,尝了一颗巧克力。这一尝,彻底激发了她压抑半年的食欲。“吃了之后,我就感到懊恼、自责,甚至有过自杀的念头。”

提醒 面对贪食症,应该怎么办?

省第二人民医院睡眠障碍与神经症科主任医师骆晓琳提醒,得了贪食症,不要认为只是嘴馋或是一种不良的饮食习惯,应及早发现及早诊治。采用心理和药物治疗,从患者进食问题入手,纠正异常行为和观念。

患者首先应制定目标,准备小包装的食品,选择低卡路里、全麦等相对健康的食物,把进食量降下来;其次是将诱人的食物赶出视线之外,转移注意力,“形成良好的饮食习惯,逐步恢复之前的一日三餐定时定量的节奏。”

延伸 什么是神经性贪食症?

神经性贪食症是一种进食障碍,也就是我们常说的“暴食症”。主要表现为反复发作、不可控制、冲动性地暴食,继之采取防止增重的不适当的补偿性行为,如禁食、过度运动、诱导呕吐、滥用利尿剂、泻药、食欲抑制剂、代谢加速药物等。如此反复的进食、减肥、进食,对身体造成的损害可想而知。

健康提醒

节日期间旅途劳累,谨防高血压发病

本报10月9日讯 34周的准妈妈节日期间突然剧烈胸背痛,送到医院紧急救治,被诊断出是心血管致命杀手——主动脉夹层、妊娠高血压。昨天迎来第20个全国高血压日。记者从长沙多家医院了解到,本次双节长假期间急诊了不少因高血压诱因而致发病的患者,仅湘雅三医院就有20多例。

“因高血压引发的心脑血管病患者越来越呈年轻化趋势,节假日期间天气变化大,而且旅途也劳累,要谨防发病。”湘雅三医院心血管科江凤林副教授表示,我国高血压患病人数正在迅猛增加,据测算目前高血压的患病人数已达到2.7亿,即每四个成年人中就有一个是高血压患者。

■记者 李琪



在敬老院安享晚年

10月9日,南县麻河口镇中心敬老院,老人们在暖阳下散步休闲。该敬老院宿舍宽敞明亮,娱乐活动场所、医务室、图书馆、休闲广场等设施一应俱全。目前,该县有19个乡镇中心敬老院。敬老院已成为孤寡老人安度晚年的温馨乐园。 记者 徐行 摄

长沙多家医院收治服用土三七致肝损害患者 “土三七”不是三七,专家建议要分清

躺在中南大学湘雅二医院的病床上,65岁的老人李爹爹很虚弱,他刚做完肝脏移植手术。老人平常没有不良的生活习惯,导致他肝脏严重损害的,是吃了20多年的土三七。“都说三七粉好啊,我有风湿性关节炎,就自己一直服用。”李爹爹表示,自己不清楚土三七和三七的区别,现在后悔不已。

“每年都会收到因为服三七引起肝损害的患者。”中南大学湘雅二医院感染科主任医师陈军透露。这样的情况,在长沙多家医院同样存在,市民李女士也是因为吃三七粉伤了肝,来到湖南中医药大学第一附属医院肝病科就诊。

记者调查走访了解到,因为“三七”具有活血的作用,对心脑血管有一定好处,成为中老年人宠爱的“中药保健品”。其中,药店、淘宝、微商各种销售渠道都齐全,不少女性甚至买来美容调理。

吃20年土三七 爹爹肝脏中毒

李爹爹一直有关节炎,听说三七能活血,便自己种了几棵在院子里,研成粉末每年服用。

近年来,李爹爹感觉腹胀得厉害,而且全身发黄。得知他每年吃土三七,吃了20多年,陈军教授告诉记者,他们结合临床表现和影像学改变,基本明确了老人是由于服用土三七导致的肝窦阻塞综合征。因为老人的肝硬化程度非常严重,只能进行肝移植。

与李爹爹一样,市民李女

士也是因为错误服用三七粉,导致药物性肝损伤,前往湖南中医药大学第一附属医院肝病科就诊。“我是听朋友说,三七粉可以预防心脑血管疾病,就买来打成粉吃的。”每天吃两勺,没想到一段时间后,她就开始食欲不振、呕吐、脸色发黄。

“服用的是土三七,与三七有一个字的差别,但效果大不一样。”该院肝病科副教授张涛表示,“三七”属五加科人参属,无毒,但这位患者服用的“土三七”为菊科,内含吡咯烷生物碱成分,可造成肝窦和肝小静脉的内皮细胞损伤,导致肝小静脉阻塞,从而造成很严重的肝损伤。

防老长寿还美容 三七粉受热捧

三七粉受到热捧?记者走访长沙市各大药店发现,这种药物确实受到很多中老年人的“喜欢”。

在湘雅路某大药房中,多个品牌的三七粉陈列在柜台上,几名销售人员正在推销一款罐装三七粉。250克的量,价格为218元。“效果很好的,可以让血管不老化,长寿健康。”销售人员表示,三七粉是“人参粉”,中老年人吃了可以延年益寿,女性吃了可以调养身体,养颜美容。

“我是肤色暗沉,所以买来吃。”市民刘玲清通过微商购买了8瓶云南文山三七,全家人都在吃。

在淘宝等电商上,三七也是热卖品。记者输入“三七粉”关键词,相关的商品多达50页。 ■记者 李琪

专家说法

三七不是“神药” 长期服用要谨慎

湖南省中医药研究院附属医院药剂科主任吴劲松表示,土三七为菊科植物菊三七根茎,常作为三七的混淆品及伪品,功效与三七完全不同,能导致肝损伤不能久服。市面上受“热捧”的文山三七是指三七道地产区(云南文山)五加科植物三七块根,现代临床多用于治疗高血压、高血脂症、冠心病心绞痛、脑卒中后遗症。临床不良反应表现为少数患者出现胃肠道不适及出血倾向,如剂量较大,一次口服三七粉10g以上,会引起房室传导阻滞。“我个人建议服用一定时间后,应停药再用,是药三分毒。”吴劲松表示。

“就算是无毒性的三七,也不是神药。”中南大学湘雅三医院心血管病专家江凤林指出,中医最讲究辨证施治,不是每种心血管病都需要活血化瘀的,比如主动脉夹层动脉瘤,一旦夹层破裂将危及生命;还有心脏瓣膜病患者,接受换瓣手术后,常常需要口服华法林,和三七同服,也会干扰其疗效,不好调整剂量,带来隐患。

另外,并不是所有情况下都是可以服用三七的。例如,女性在生理期就应该停药,三七活血可能会引起出血过多;孕期妇女禁止使用,以免影响胎儿的发育;三七性温,偏凉,所以身体虚寒者应该观察服用,风寒感冒期间不能服用三七花,因为三七花性微凉,会加重风寒感冒。同时,三七和蚕豆、鱼类等食物相克,最好不要同天服用。

“因盲目服用土三七、何首乌等中药导致不同程度肝损伤的病例不在少数,有的甚至会导致死亡。”陈军教授坦言,很多人觉得中药安全,这是错误的观念,实际上没有一个规范、精准的用药指导,中药的副作用也会带来严重后果。