

图文版

紧扣治疗要点
看一眼就能明白

- ★ 悄然流行的新型**都市少女病**
- ★ **八大治疗方法**, 即时抓住治疗“契机”
- ★ 彻底走出**减肥误区**

贪食症 厌食症

TanShi Zheng
YanShi Zheng

[日] 切池信夫 监修 郎颖 译

万卷出版公司

贪食症 厌食症

TanShi Zheng
YanShi Zheng

[日] 切池信夫 监修 郎颖 译



万卷出版公司



著作权合同登记号：06-2008年第 416 号

© 切池信夫 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

贪食症·厌食症/ (日) 切池信夫著; 郎颖译. —沈阳:
万卷出版公司, 2009. 1

ISBN 978-7-80759-529-8

I. 贪… II. ①切…②郎… III. 女性—代谢病—防治
IV. R589

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第200683号

《Kyoshokushou to Kashokushou》

© Kiriike Nobuo 2004

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with
KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 182mm×206mm

字数: 46千字

印张: 4

出版时间: 2009年1月第1版

印刷时间: 2009年1月第1次印刷

责任编辑: 王亦言

美术设计: 大象工作室

责任校对: 王莉莉

ISBN 978-7-80759-529-8

定价: 18.00元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网址: <http://www.chinavpc.com>

作者简介



切池信夫

现任大阪市立大学研究生院医学研究科教授（神经精神医学）。1971年毕业于大阪市立大学医学部。历任同所大学附属医院临床研究医生、北野医院神经科医生、内布拉斯加州立大学医学部药理学教室医生、大阪市立大学教授。自2000年起任现职，专攻摄食障碍基础与临床研究。

著有《摄食障碍——不吃、不能吃、吃了就停不住》（医学书院）、《摄食障碍治疗指导》（医学书院）等书。

Preface

前言

大家都非常熟悉厌食症和贪食症吧！它们都是“摄食障碍”疾病，很容易引起人们的误解。这两种疾病可能是因为减肥而引起“过于瘦弱”，或者由于贪吃引起“饮食过量”。

厌食症和贪食症的发病原因非常复杂，有点一言难尽。比如来自人际关系的烦恼、对未来的不安、对自己的体型不满意等，这些因素都可能给患者造成痛苦，最后引起饮食障碍。

周围的人可能会通过外表判断，认为“只不过是太瘦了，大概正常吃东西就能够恢复吧”。其实，患病的主要原因是心理问题。

患者本人如果不能克服不正常的心理，并不努力改变自身的情况，是不可能治愈摄食障碍的。因为摄食障碍不是只能通过药物和手术就能完全治愈的病症。

此外，周围人的理解也很重要。如果持续向患者隐瞒生病的事实，对于患者本人来说是个很大的负担和痛苦。在患者想要倾诉的时候，如果有人能够真诚地倾听，一定能成为患者治疗的动力。

但患者过于依赖周围的人，也会成为治疗的障碍。真正的治愈是通过自己的力量恢复正常的社会生活。患者本人不采取积极的行动，是不可能达到目标的。

本书提供了八种治疗方法，大家可以从中找到治疗的契机。另外，我们还给大家提供了如何与家人、朋友、同学或同事更好相处的办法。

本书如果能够为大家在解除摄食障碍误解、提高治疗疾病的信心方面提供帮助，就是我们最大的快乐。

大阪市立大学研究生院

医学研究科教授

切池信夫

厌食症、贪食症到底是什么？

摄食障碍是很容易让人误解的疾病。到底是因为极力减肥的本人呢，还是在于溺爱孩子的父母呢？通过回答下列问题，检查一下对于摄食障碍你是不是存在着误解？



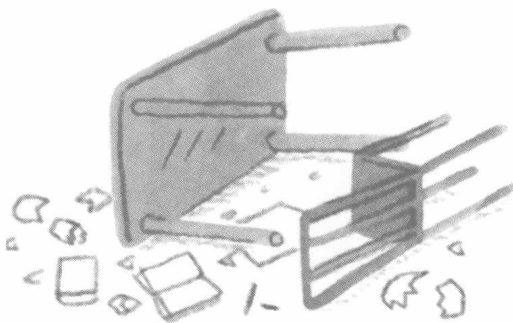
1 厌食症和贪食症是大脑方面的疾病。-----> ☐



2 没有可以治愈摄食障碍的药物。-----> ☐



3 只要保持标准体型就没有问题。-----> ☐

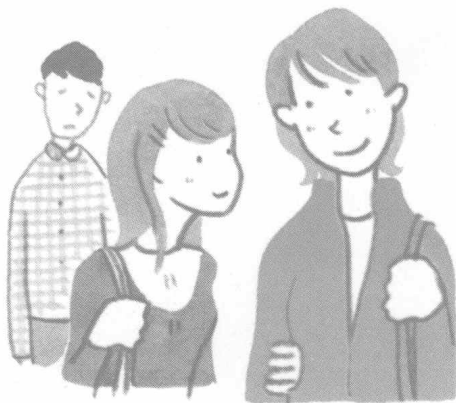


4 这种疾病受家庭环境因素的影响。-----> ☐



5 最好不要自己单独生活。

----->



6 治疗过程中母亲的协助是最重要的。

----->



7 运动员是不会发病的。

----->



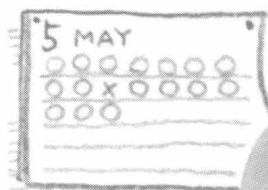
8 在治疗过程中,最好不要参加酒宴。

----->



9 向自己的伴侣坦言病情。

----->



10 一个月有一次吃的太多就是贪食症。----->



11 有的人因为完全无意地谈话,就有可能引发疾病。

----->



12 摄食障碍容易引发抑郁症。

----->

正确答案及解说请见下页→

正确答案及解说

1

✗ 研究表明,厌食和贪食不断持续,最终会造成大脑中“摄食调节器官”异常,并不是因为大脑异常而引起的。

→参见第30页

2

✓ 治疗摄食障碍症没有特效药。如果患者本人没有决心和毅力,不愿意改善自己的行为,是不能治愈这种病症的。

→参见第2页

3

✗ 问题的关键不在于体型,而是饮食方法。厌食、贪食、呕吐、乱用泻药等,可能会引起身体各种机能的异常。

→参见第23页

4

✗ 有人认为疾病的原因在于父母的教育方法,这是完全错误的。这类疾病是由多种原因导致的。

→参见第24页

5

✗ 自立有时候也是治疗疾病的有效方法。虽然疾病也根据症状的轻重而有所不同,但只要不缺乏营养,一个人生活也没关系。

→参见第56页

6

✗ 不仅是母亲,父亲的帮助也很重要。如果父母不共同努力,孩子可能会偏向父母其中一方,反而会造成家庭关系平衡的失调。

→参见第14页

7

✗ 运动员会因为经常运动而减轻体重,但过度运动也可能引发疾病。这点必须注意。

→参见第62页、第64页

8

✓ 酒精可能会成为饮食过量的开端。因此在治疗过程中,要尽量避免参加酒宴和集体会餐。

→参见第66页

9

✓ 为了尽快治愈,向自己的伴侣坦言病情是很重要的。但是也不能因过度依赖自己的伴侣,而对治疗失去信心。

→参见第58页

10

✗ 根据美国DSM-IV的诊断标准,一周有两次以上的过度饮食行为,并且持续三个月以上,才被认为是贪食症。

→参见第38页

11

✓ 对于小事非常介意的人,确实可能因为“胖啦?”这样一句简单的话而发病。因此,必须要有意识地改变自己的性格和思维方式。

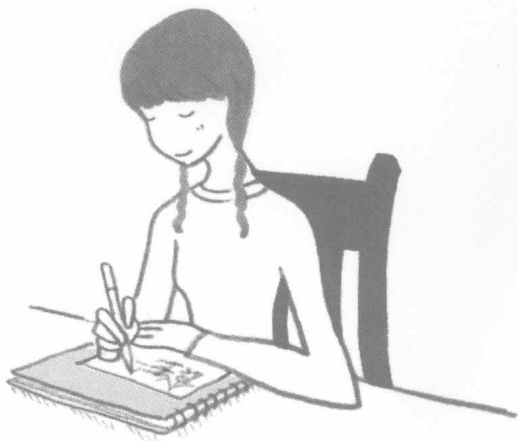
→参见第60页

12

✓ 摄食障碍会同各种并发症一起发病。不仅是抑郁症、不安等心理疾病,也可能发生月经暂停、骨质疏松等疾病。

→参见第70页、第76页

目 录

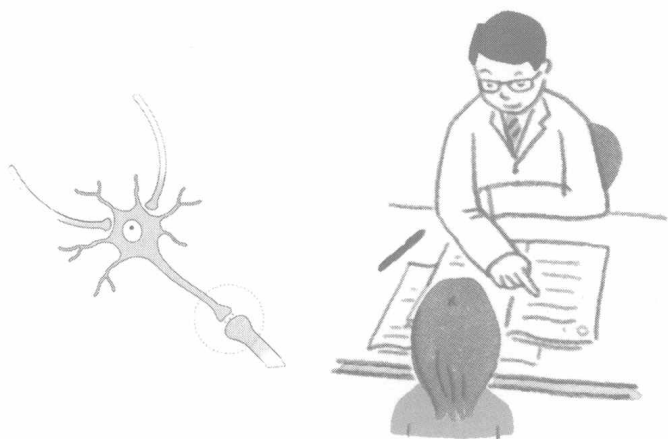


前言

【检查自己理解的程度】 厌食症、贪食症到底是什么？	1
---------------------------------	---

1 摆脱病症的八个“契机”

【治疗前】 治疗厌食症和贪食症的“契机”很重要	2
【治疗前】 重要的是坚定治愈的信心	3
【1 个人精神疗法】 吐露自己的情感,发表自己的看法	4
【2 行为疗法】 逐渐恢复体重	6
【3 饮食记录】 用记事本记录饮食生活,做自我检查	8
【4 认知行为疗法】 改变思维方式,改善饮食行为	10
【5 住院治疗】 住院是切断恶性循环的契机	12
【6 家庭疗法】 改善不和谐的家庭关系	14
【7 团体疗法】 与有同样境况的人交换意见	16
【8 社会生活】 做业余工作或者参加感兴趣的活动	18
●摄食障碍者谈心室 请放心利用我们的主页	20



2 摄食障碍是指什么？

【摄食障碍】 厌食症和贪食症都属于“摄食障碍”	22
【症状】 对于体型、体重的看法以及饮食方法异常	23
【原因】 原因不仅是减肥造成的	24
【原因】 为什么即使心里清楚也无法改变？	26
【原因】 “不让人费心的孩子”更容易患病	28
【身体状态】 调节摄食行为的身体机能出现了异常	30
【身体状态】 越呕吐越会陷入困境	32
【心理状态】 不知道自己生病,或者不想承认自己生病	34
●摄食障碍者谈心室 区分减肥方法的好坏	36



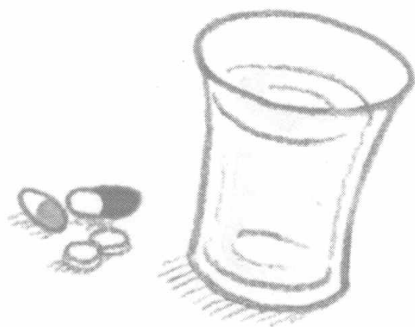
3 接受医疗机构治疗的方法

【接受治疗的标准】	体重在 40 公斤以下就需要接受治疗	38
【接受治疗的标准】	用自我诊断检查表进行确认	40
【医疗机构】	也可以看精神科或者医学心理科	42
【医疗机构】	虽然是心理疾病,但是也要特别关爱身体	44
【医疗机构】	门诊治疗阶段和住院治疗阶段	46
【治疗方法】	家庭生活改善也非常重要	48
●摄食障碍者谈心室	寻找适合自己的医生和医院的方法	50



4 减轻日常生活中的精神压力

【思维方式】	要保持快乐的生活态度	52
【家庭】	和父母交谈,消除相互之间的隔阂	54
【家庭】	单独生活的患者要自己振作精神	56
【家庭】	伴侣的帮助很必要,但是不能过度依赖	58
【学校】	与其攀比减肥,不如互相交换正确的信息	60
【学校(社团活动)】	不要认为教练的话一定正确	62
【学校(社团活动)】	无需退社,边运动边治疗	64
【工作单位】	治疗中尽量避免参加酒宴	66
●摄食障碍者谈心室	圆满的家庭生活可以预防疾病及复发	68



5 针对并发症的建议

【并发症】 可以与摄食障碍同步治疗	70
【身体症状】 月经暂停——只要体重恢复就会恢复正常	72
【身体症状】 骨质疏松——需要恢复体重和月经	73
【身体症状】 肌肤与发质不好——需摄取足够的营养和水分	74
【身体症状】 脏器异常——根据症状不同,应接受检查	75
【心理并发症】 摄食障碍容易并发其他精神疾患	76
【心理状态】 抑郁症——用药物治疗、精神疗法有效	78
【心理状态】 不安障碍——怎样预防躲在家里不出门的状态	80
【心理状态】 依赖——摆脱对药物、酒精的依赖	82
【心理状态】 暴力或自残行为——不用行动而是用语言来表达	84
●摄食障碍者谈心室 不吃东西也能酣睡的快速入眠法	86

1

摆脱病症的八个“契机”

“过度饮食，之后又将食物呕吐出来的时候自己也很烦恼，也想阻止自己这样做。但是，却又……”

要想结束这样的生活只能进行自我改变。虽然这样说起来很容易，但是立刻让所有的一切都发生改变是不可能的，所以从今天起，请先抓住克服疾病的机会。其实，有很多有帮助的治疗方法。



治疗前

治疗厌食症和贪食症的“契机”很重要

厌食症和贪食症不像感冒那样不能自然治愈,也不是只通过吃药就能够治愈的疾病。改变自己的饮食习惯和思维方式是治疗这两种疾病的根本。

厌食症和贪食症的详细情况

厌食症和贪食症通常被称为“摄食障碍”,这两种饮食异常行为是由于心理问题、身体状况、精神方面等各种复杂的原因引发的,一旦成为慢性病就可能造成营养不良,有时甚至可能导致死亡。要坚信通过治疗一定可以治愈摄食障碍。患者的生活状况及经历不同,所以找到适合自己的治疗方法很重要。

厌食症

拒绝饮食而变得非常瘦,但是自己并不认为自己很瘦,对于体重的增加有着强烈的不安和恐惧。不认为自己身体有病,对治疗漠不关心或者有强烈的抵抗情绪。

贪食症

无法抑制住食欲,在某个时期会大量进食,或者在一天中不停地吃东西。之后,通过呕吐或者使用泻药等方式来防止体重的增加。患者对于自己这样的行为会感到无比厌恶,更因为无法制止自己的行为而有强烈的无力感,心情因此变得抑郁。

发病

因减肥引起的限制摄食,或者由于过度紧张引起的贪食状态如果一直持续下去,就会出现摄食障碍的症状。

急性期

不能改变厌食和贪食等症,身体出现各种异常。

急性期容易治愈

在发病初期很容易治愈。一旦成为慢性病,治疗起来就需要有毅力。

处于急性期会引发停经等各种疾病,而这些因素反而可能会成为必须治愈疾病的一种动力。

慢性期

身体渐渐适应了异常饮食习惯,而且逐渐忘却不适感。

改变思维方式的契机

记饮食记录—3
做业余工作—8
和病友交换意见—7
逐渐恢复体重—2
与家人协商—6
到医疗机构治疗—1、4、5

找到任何契机来改变自己,是治疗的第一步。

厌食症和贪食症一样,若不及时治疗,病情会越来越恶化。

治疗前

重要的是坚定治愈的信心

在进行治疗时,最重要的就是患者对治愈有坚定的信心。有了信心,才能克服疾病的困扰。

治疗前的自觉和决心

首先要承认自己的疾病,然后要有通过自己的力量治愈疾病的决心,只有这样才能真正融入治疗中。如果只是在周围人的建议下接受治疗,不能长期坚持下去。

第1步

意识到自己是厌食症或者贪食症

第2步

抱有“绝对能治愈”的决心

第3步

实际治疗

◆ 治疗厌食症和贪食症要战胜自我

许多患有摄食障碍的人都不愿意承认自己患病。因此,正确认识自己的患病情况,是很重要的一点。

最重要的是一定要拥有可以自我治愈的强烈信心。摄食障碍是必须通过改变自己才能治愈的疾病,如果把所有一切只寄希望于医生,而不能从心理上真正有所转变,那么即使住院治疗症状有所好转,有一天疾病也可能会复发。

如果能够认识到自己的疾病,并抱有治愈的信心,就请从下页介绍的方法开始吧。

◆ 治疗的契机和方法因人而异

治疗摄食障碍的契机因人而异,治疗方法也有很多。

常见的治疗方法有个人精神疗法、行为疗法、饮食记录、认知行为疗法、住院疗法、家庭疗法、团体疗法、社会生活。

在与医生咨询的前提下,选择适合自己的治疗法,或用几种方法组合进行治疗,以改善精神、身体和行为方面的各种症状。

1

个人精神 疗法

吐露自己的情感,发表自己的看法

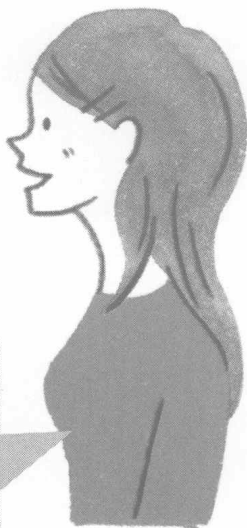
向医生敞开自己的心扉,通过反复交流解决隐藏在疾病背后的心理问题。『不要把心理问题当成像体重一样的问题』。

医生的作用

询问患者的现状,支持患者并给出意见。体贴患者,让患者从内心感到温暖并逐渐恢复到健康状态。



面谈基本上都是一对一进行的。可以从最容易进行的话题开始。



患者要注意

重要的是要抱有治愈的决心。对于医生的提问,要如实回答。

◆ 通过面谈解决心理问题

对于治疗摄食障碍的患者来说,与医生进行面谈是非常重要的。

治疗初期的中心话题就是对疾病的理解、治疗的动机等。在与医生建立了信赖关系后,可以谈谈关于造成疾病的原因,如人际关系、日常生活中的烦恼和对未来的不安等各种心理问题。

吐露被压抑的感情和欲望后,患者的心理负担就会渐渐消除。

● 在人际关系上有苦恼的人
● 无法梳理好自己状态的人
● 有治愈决心的人
推荐这样的人参考

与人交谈后就会变得轻松

摄食障碍背后存在着各种抑郁的情感或者自己也没有觉察到的心理问题。如果能和值得信赖的医生交谈,从正面审视问题,会减轻一些心理负担。