

进食障碍



Office of
Mental Health

目录

概述	1
迹象和症状	1
神经性厌食症	1
神经性厌食症的症状	1
长期症状	1
神经性贪食症	2
神经性贪食症的症状	2
暴食症	3
暴食症的症状	3
风险因素	3
治疗和疗法	4
治疗计划	4
心理疗法	4
药物	4

获得帮助5

 纽约州心理健康计划名录.....5

 心理健康治疗计划查找工具.....5

 获得即时帮助6

进食障碍

概述

人们普遍认为，进食障碍是一种关于生活方式的选择。实际上，进食障碍非常严重，通常是一种致命的疾病，会导致人的进食行为出现严重干扰。痴迷于食物、体重和体型，这同样预示着可能存在进食障碍。常见的进食障碍包括神经性厌食症、神经性贪食症和暴食症。

迹象和症状

神经性厌食症

神经性厌食症的患者可能认为自己超重，即使在自己体重偏轻、出现危险的情况下也是如此。神经性厌食症的患者通常会反复测量体重，严格约束进食量，仅食用有限的几种食物，进食量很小。神经性厌食症的死亡率超过任何其他心理疾病。许多年轻患者死于与饥饿相关的并发症，而其他一些人则死于自杀。对女性而言，相比大部分其他心理疾病，神经性厌食症患者的自杀现象较为常见。

症状包括：

- 极端约束进食
- 极端苗条（消瘦）
- 不懈地追求苗条，不愿意保持正常体重或健康体重
- 非常害怕增重
- 身体意象扭曲、自尊心受到感知体重和体型的严重影响或者否认体重偏低的严重性

随着时间的推移，可能会出现其他一些症状，其中包括：

- 骨质变稀（骨质缺乏症或骨质疏松症）
- 轻度贫血以及肌肉萎缩、无力

- 毛发和指甲发脆
- 皮肤干燥、发黄
- 周身生长汗毛（胎毛）
- 严重便秘
- 低血压、呼吸和脉搏变慢
- 心脏结构和功能受损
- 大脑损伤
- 多器官衰竭
- 内部体温下降，导致人一直感觉发冷
- 一直昏昏欲睡、慵懒或感觉劳累
- 不育

神经性贪食症

神经性贪食症患者会反复、频繁地进食，进食量大得异常，并感觉无法控制这些发作。患者在暴食后会出现针对过度进食的补偿行为，如催吐、过度使用泻药或利尿剂、禁食、过度锻炼或者同时出现多种上述行为。与神经性厌食症不同，神经性贪食症患者通常可以保持健康体重或相对正常的体重。

症状包括：

- 喉咙慢性发炎和酸痛
- 颈部和下巴部位的唾液腺肿胀
- 由于接触胃酸，导致牙釉质磨损，牙齿敏感性上升，且出现腐蚀
- 胃酸倒流症和其他肠胃问题
- 因滥用泻药导致肠道疾病和发炎
- 因液体流失导致严重脱水
- 电解质失衡（钠、钙、钾和其他矿物质水平过低或过高），可能导致中风或心脏病发作

暴食症

暴食症患者无法控制自己的进食。与神经性贪食症不同，患者在暴食症发作后不会出现清肠、过度锻炼或禁食行为。因此，暴食症患者通常会超重或肥胖。暴食症是美国最常见的进食障碍。

症状包括：

- 在一段特定时间内的进食量大得异常
- 即使饱腹或不感觉饥饿，也会进食
- 暴食症发作期间快速进食
- 饱得感觉不适时才停止进食
- 单独进食或者偷偷进食，以免尴尬
- 对自己的进食产生忧虑感、羞耻感或负罪感
- 经常节食，但可能不会减重

风险因素

进食障碍通常出现于青少年时期或年轻成年期，但在儿童期或老年期也可能出现。这些障碍对男性和女性都会产生影响，但女性的发病率超过男性。与女性进食障碍患者一样，男性患者同样会对身体意象产生一种扭曲感。例如，男性可能会出现肌肉上瘾综合征，这种疾病的特点是极端热衷于长出更多肌肉。

研究人员发现，导致进食障碍的原因是基因、生物、行为、心理和社会因素的复杂交互作用。研究人员正在使用最新的技术和科学来更好地了解进食障碍。

其中一种治疗方法涉及对人类基因的研究。进食障碍会在家族中遗传。研究人员正在致力于识别与进食障碍风险上升相关的DNA变异。

我们还通过大脑成像研究更好地了解了进食障碍。例如，研究人员发现，女性进食障碍患者的大脑活动模式与健康女性之间存在差异。此类研究有助于指导人们研究出新的方法，对进食障碍进行确诊和治疗。

治疗和疗法

充足的营养、减少过度锻炼以及停止清肠行为，这些是治疗的基础。

针对个人需求定制治疗计划，计划可能包含以下一项或多项要素：

- 个人、团体和/或家庭心理疗法
- 医疗照护和监控
- 营养咨询
- 药物

心理疗法

心理疗法（例如，如果青少年患神经性厌食症，而父母需要承担起为孩子喂食的责任，则会使用一种被称为“Maudsley法”的家庭疗法）在帮助患者增重以及改善进食习惯和情绪方面显得十分有效。

为了减少或消除暴食和清肠行为，患者可接受认知行为治疗(CBT)，这是另一种心理疗法，可以帮助患者了解如何识别扭曲或无益的思维模式，并认识和改变错误信念。

药物

还有证据显示，药物（如获得美国食品和药物管理局(FDA)批准的抗抑郁药物、抗精神病药物或心境稳定剂）同样有助于治疗进食障碍和其他共生疾病，如焦虑或抑郁。查看FDA网站：[\(http://www.fda.gov/\)](http://www.fda.gov/)，了解关于警告、患者药物指南或近期核准药物的最新信息。

获得帮助

纽约州心理健康计划名录

心理健康计划名录提供关于州心理健康办公室(OMH)在纽约州内运营、发布许可或注资的所有计划的信息。这个网站包含三个搜索选项：基本搜索、进阶搜索和完整名录。可在“Support（支持）”选项卡中查看所有计划的定义，还可获得名录方面的帮助以及关于计划数据收集的信息。查找您附近的服务：在omh.ny.gov查找计划应用程序

心理健康治疗计划查找工具

该在线资源由药物滥用和心理健康服务管理局(SAMHSA)提供，用于查找心理健康治疗机构和计划。“行为健康治疗服务查找工具”的“心理健康治疗查找工具”部分列出了为心理疾病患者提供心理健康服务的机构。找到位于您所在州的机构：<https://findtreatment.samhsa.gov/>

获得即时帮助

- **如果您面临危机：**拨打全国自杀预防生命热线免费电话：**1-800-273-TALK (8255)**，每周7天、每天24小时有人接听。该服务向所有人提供。所有来电均保密。
TTY号码：1-800-799-4TTY (4889)。

如果您有伤害自己或自杀的念头：

- 告诉能立即提供帮助的人
- 致电联系执业心理健康专业人士（如果您已经与一位专业人士合作）
- 致电联系您的医生
- 前往最近的医院急诊科

如果一名亲人有自杀念头：

- 切勿让其独处
- 尝试让亲人从医生或最近的医院急诊室寻求即时帮助，或者拨打911
- 取走武器或其他可能用于自杀的工具，其中包括药物

纽约州心理健康办公室感谢全国心理
健康研究所提供本手册包含的信息。

2018年7月

关于纽约州任何地点心理健康服务的疑问或投诉，请联系：

纽约州心理健康办公室
客户关系部
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)

要了解您所在社区心理健康服务的信息，请联系离您最近的纽约州心理健康办公室地区办事处：

西纽约办事处
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

中纽约办事处
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Hudson River办事处
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Long Island办事处
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

纽约市办事处
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

面临危机？

向我们倾诉。

编辑短信“Got5”发送至741741

全国自杀预防生命热线

1-800-273-TALK (8255)

每周7天、每天24小时
有人接听（免费）。

该服务向所有人提供。
所有来电均保密。

TTY号码：

1-800-799-4TTY (4889)

联系OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



要了解关于本出版物的其他信息，请联系

NYS OMH社区服务外展和
公共教育办公室
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (免费)
www.omh.ny.gov