

飲食失調的治療

TREATMENT OF EATING DISORDERS

- Dr. Chan Kwok Ling, Phyllis 陳國齡醫生
- Specialist in Psychiatry 精神科專科醫生
- Hong Kong College of Psychiatrists 香港精神科醫學院

關於飲食失調深入的問題

- 它不僅是一個飲食問題
- 它涉及到身份、情緒、信念和價值觀。

- 家庭成員之間的**壓力**增加
- **負面情緒**：如內疚、自責、憤怒、挫折和指責

厭食症的評估

- 對於健康和**安全**，病人有**高風險**
- 精神病最高**死亡率**
- 醫療風險增加由於：
 - 低體重和太多運動
 - 缺水
 - 迅速的體重損失
 - 長時期的節制
 - 嘔吐有血
 - 其它破壞平常飲食習慣的因素
- 醫療風險的評估
 - 迅速的評估 - 結合BMI與肌肉的力量，血壓，脈率，核心溫度和外圍循環

厭食症的評估

- 對病人的態度
 - 矛盾，感情代入的態度
- 危險評估
 - 專家介入
 - 醫療健康風險
 - 暴食及嘔吐行為
 - 自殺風險
 - 體檢，BMI 和其他參數
 - 化驗
- 評估病人的心理狀況
 - 危險因素
 - 短期存在的因素
 - 長期存在的因素
- 給病人診斷和意見
- 建立治療關係

起因

厭食症的治療路線

嚴重性和長期程度	家庭醫生	
教育和監測	↓	
特定的心理療法 (認知行為)		門診治療失敗的病人
家人的參與	↓	極大風險的病人
CBT 或 CAT		
入院治療	↓	
治療關係最為重要	第四層的專科	

厭食症的治療

- 建立目標體重和把飲食習慣正常化
- 定期量度體重
- 功課：日記紀錄和解決難題
- 行為治療：護士監管餐前和餐後的行為及代幣制度，控制體重的增加（跨專業團隊小組工作）

厭食症的治療（繼續）

- 教育和心理治療
- 個人，認知內省力的心理治療：
 - 認知行為治療 Cognitive Behavioural Therapy CBT, 人際關係治療 Interpersonal Therapy ITP, Cognitive Analytical Therapy CAT
- 年青病人，家人的支持·家庭治療 Family Therapy (Maudsley Model) - 三階段
- 自助和團體的支持 Self Help Group, Carer Support Group

厭食症的治療（繼續）

藥物治療：

- 有限的作用
- 抗抑鬱藥可能需要氯丙嗪Chlorpromazine促進食慾
- 患者體重恢復後，氟西汀Fluoxetine可能有用

高風險參數（緊急專家評估）

- BMI < 12 (關注 < 14)
- 體重的下降 > 1kg/week (關注 > 0.5kg/week)
- 紫癜皮疹
- 蹲和臥臥起坐檢驗負
- BP：
 - 收縮 < 80
 - 舒張 < 60
- 脈搏 < 40 (關注 < 50)
- 溫度 < 34.5
- 白血球計數 < 2
- 血紅蛋白 < 9 或嚴重的下降
- 血小板 < 110
- 電解質
 - 血鉀過少 < 3.0
 - 鈉 < 130
 - 鎂 < 0.5
 - PO_4 < 10
- 尿素 > 10
- 肝脫酶的增加，清蛋白 < 32
- 葡萄糖 < 2.5
- ECG的節律不齊或QTc間隔 > 450 msec

厭食症的預後

病期 > 2-3 年

- 60%恢復體重
 - 55%月經
 - 40%正常飲食習慣
 - 繼續隨訪的病人20年，2/3被雇用，很少結婚
 - 25%患上暴食症
 - 10-30%的後果不佳
 - 痊愈後頻繁復發
- 死亡到5%，包括自殺（之前的研究-15%）

暴食症的治療

大部分是門診病人

心理治療：

- 教育
- 營養輔導
- 認知行為治療 CBT
- 網上自助治療 e.g.OBO (Overcoming bulimia online)

其它治療：

- CAT
- 動機改善 (motivational interview)
- 家庭治療 (family therapy)
- 氟西汀 Fluoxetine - 每天60mgs (對抗暴食)

暴食症的預後

- 容易復發
- 比較差的結果
 - 厭食和暴食症（混合）
 - 嚴重的症狀
 - 缺乏支持
- 預後比厭食症的較好
- 較低自殺風險

關於飲食失調常見十大的謬誤

- 家庭（尤其是母親）要為他們的女兒/兒子有飲食失調症負責。
- 飲食失調症病者選擇讓他們的疾病。他們希望生病/死亡/或不長大。
- 飲食失調病者是試圖懲罰他們的父母，或其他與他們住在一起的人。
- 飲食失調，都是跟虛榮和成為一個模特兒有關。
- 這只是另一種形式的少女尋求注意行為和反叛。
- 這是長大的一個過渡階段。
- 經過一段時間的住院治療，病人完全治愈。
- 你必須盡一切所能，討好病者。
- 醫院和治療團隊總是能夠完全治愈他們。
- 這只是一個吃的問題。