



Illustrated by Celestyn

饮食失调症患者复诊康复指南 —
家属与护理人员须知

个体化康复方案

主要目的

这本手册主要为儿童和青少年饮食失调症的问题提供一些信息，也让患者家属和护理人员进一步了解患者在医院的康复旅程。

什么是饮食失调症

饮食失调症 (Eating disorders) 是以进食行为异常为显著特征的一组疾病，属于精神类障碍。饮食失调症患者年轻女性居多，但实际上，男性或其他年龄层的人士也有可能患上严重的饮食失调症。患者不一定体重过轻；患者也有可能体重正常或超重。

饮食失调症患者一般对自己的身体形象有不健康的意识，对食物提不起兴趣。患者有可能变得情绪低落，焦虑，孤僻，易激惹，失眠，也有可能患有强迫 症状。饮食失调症能划为三种类型：

1. 神经性厌食症(Anorexia Nervosa)，患者通过节食手段，籍以维持体重。其主要特征包惧怕体重增加，盲目追求苗条，体重显著减轻。患者也可能为了消耗卡路里而过度锻炼。
2. 神经性贪食症(Bulimia Nervosa)，主要特点为有规律地暴饮暴食，随后又为这种行为感到羞愧而想

设法减低体重来弥补过失。比如试图通过剧烈运动或清肠胃行为来避免体重增加。

3. **非典型性饮食失调症**，其中包括**暴食型饮食失调症(Binge Eating Disorder)**，其主要特点为无法控制地快速大量进食，过后产生极大的罪恶感。

饮食失调症的病因复杂，是多种因素交织而成的疾病，涉及个人因素，社会文化，心里学和生物学等多方面。

患者家属需要理解饮食失调症并非患者们的所为而造成，也非患者选择的，这一点很重要。

更重要的是，患者必须尽早得到专业帮助。如果不治好，饮食失调症能导致生理和精神上有更严重的损伤，甚至危害生命。

为什么饮食失调是严重问题

饮食失调症患者的死亡率是众多精神病中比例最高的，死因大多数为自杀和心脏问题。饮食失调症如果不治好，会造成短期和长期的严重并发症。这些影响可能难以逆转，甚至无法逆转。其中包括：

短期并发症：

- **神经系统问题**患者的脑部因饥饿而产生变化。体重增加后，患者的脑部发展有可能恢复正常，但这情况也未必发生在所有的患者上；有些变化是长久性的。导致患者无法集中注意力，容易变得焦虑和忧郁，甚至对逻辑思考和抽象信息的理解都有困难。
- **心脏问题**患者血压很有可能于低正常水平，甚至可能出现心率异常。这些心脏问题都可能导致死亡。
- **电解质紊乱或电解质失衡**由于体重过低或清肠胃行为而出现电解质代谢问题，特别是磷酸盐和钾过于低，导致成心率不正常，所以住院期间，患者需定时抽血做检测。患者如果饮水量过多，也可能造成体内的钠量过低，导致昏迷状态，惊风抽搐，甚至死亡。
- **消化系统问题**患者因为肠胃蠕动缓慢而常有便秘和肚子胀风问题。消化系统问题虽然能用药物治疗，但一旦患者体重增加，这些问题就会引刃而解。
- **皮肤问题**患者一般会有胡夫埃森病或进行性脱发

也容易脱落

- **营养不良**患者常有不同程度的蛋白质缺乏，导致骨流失和骨质疏松。
- **精神问题**患者常有消极的自我感觉，常常觉得忧郁，无望，消沉，有些患者也会产生自杀或自残的念头。

长期并发症：

- **骨质疏松**骨质疏松不能完全逆转，为多种因素造成，包括体重过低，月经不规律和不足的钙质摄取。骨质疏松会增加骨折的风险。
- **生殖发育问题**患者发育会受到影响，导致子宫委小。
- **荷尔蒙问题**由于缺乏营养，过于运动和精神上的压力太大，患者有可能荷尔蒙失调，导致月经不规律或闭经。这也会增加日后不孕的几率。

治疗因哪些方面

患者如果生理上已受到严重的影响，就必须入院接受治疗。这其中包括心率不正常，血压过低等。如果不尽快治好，可能出现生命危险。

在竹脚妇幼医院里，饮食失调症患者将由一组专业医务人员负责医治。治疗方案是针对每个儿童或青少年的年龄和需求而制定。治疗方案的主要目的为：

- ❖ 提供立即的医疗，逆转营养不良的并发症
- ❖ 通过营养重建和安全饮食来恢复健康的体重
- ❖ 减少异常进食习惯或清肠胃行为

主治小组

主治小组包括：

- **青教医港超市-- 提供医疗药品器械、西药方与其指导护理计划**
- **专科护士** - 提供个人支持和指导，帮助患者和家属更好地了解疾病和治疗过程。
- **病房医生与护士**-提供 24 小时的支持与患者健康的监测，定期检查患者的身体状况，负责监督治疗计划，包括营养重建旅程。
- **心理学家**为患者和家属提供心理评估，对患者进行耐心细致的解释、心理教育和营养咨询，使患者了解其疾病的性质，认识到有逻辑、合理的饮食对身心发展和健康的重要性。
- **营养师** - 提供营养评估和咨询，对患者和家属进行有关饮食和营养的教育。
- **儿童生活治疗师** -- 通过多元化活动来帮助青年患者应对住院和抗病的压力。
- **精神科医生** - 一旦发现患者也有其他精神科疾病的症状，精神科医生就会立即进行鉴别和诊断。
- **营养师** 为患者家属在住院期间提供精神饮食支持
和康助力

门诊准则

得到改善是需要时间的，这一点很重要。康复是个逐步的过程，会有起伏，也会有一些困难的时期。每个人的康复过程和所需的时间都是不同的，具体取决于患者和家人特有的需求。我们也强力建议继续家庭治疗和复诊。

患者主治小组会提供营养评估和咨询是否可以回去上学和做一些体育运动。

如果您有什么问题或疑虑，主治小组将很乐意提供更多的资料。

Helpful video resources

<p>Eating Disorders in Adolescents</p>	
<p>您可以做些什么来帮助孩子：</p> <p><u>一般准则</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 04:40 保持冷静，自信，一致性，同情心 <p><u>用餐前</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 06:00 提前计划餐食，减少选择，一致性• 11:40 控制准备餐食状况，家长决定 <p><u>用餐时</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 16:05 一起用餐，避免敏感话题，分散注意力，支持，专注完食 <p><u>用餐后</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 23:25 分散注意力，监督，陪伴，安排餐后活动	 <p><i>扫描QR code: Eating Disorders Meal Support</i></p>

家长自我关心



扫描 QR code: 观呼吸正念练习
*Breath Awareness Mindfulness
Practice*

NOTE



KK Women's and
Children's Hospital

SingHealth

Published by KK Women's and Children's Hospital

KK Women's and Children's Hospital
100 Bukit Timah Road, Singapore 229899
Tel: +65 6-CALL KKH (6-2255 554)
Website: www.kkh.com.sg

© KK Women's and Children's Hospital, 2023.

All rights reserved. Information may be reproduced in whole or in part with written permission from the Publisher and copyright owner. For permission requests, please write to Adolescent Medicine Service, Department of Paediatrics at the above address.