

青少年厭食須早處理

青少年厭食症的個案一向都有，大多數心理和生理同時存在問題，不能只處理其中一方面。常見的病徵包括：體重急劇下降；女孩子忽然沒有月經；食量少得不足以維持生命；便秘；過量運動，例如在外運動後回家洗澡時又在浴室內做運動；有些人進食後會感到內疚和不開心，甚至出現哭泣等情況，但其實他們對食物有極大興趣，喜歡上網看餐單或食譜。

家長若留意到子女有以上病徵就要小心，首先應保持大家的良好關係，其次要管理好自己的情緒，避免和子女對抗辯

論，更不能以家長的權威迫他們進食，必須明白患厭食症的青少年對食物有極端的焦慮和擔心，強迫他們只會適得其反。

處理這類個案，最重要的一步是確診。醫生基本上可根據身高體重指數(BMI)判斷患者是否過瘦，但有時並不足夠，因為除此之外也要看患者整個體重趨勢，例如患者原先是肥胖一族，忽然由大碼減至中、細碼，即使這時他的BMI仍在正常範圍，也不表示沒有患上厭食症，必須由專業人士全面評估，其中不能缺少的是一個詳細的心理評估。

治療方面也一樣，兒科醫生、精神科醫生、臨床心理學家、營養師等都可能需要參與。視患者情況，可分為門診治療和住院治療，但無論哪一種，家長都必須參與，有時候甚至需要家庭治療。根據統計，約有三分一青少年厭食症患者最終會變成慢性厭食，愈早開始治療變成慢性的風險愈低。以住院治療為例，患者平均留院30至40天，然後可改由門診跟進，整個療程約一年，最重要是盡早治療。

總括來說，青少年厭食症由成因到診斷、治療都比較複雜，現時政府衛生署及不少志願組織都有提供相關的資訊及服務，例如香港進食失調康復會(HEDA)等，家長有需要的話可尋求支援，詳情亦可諮詢醫生。

作者為兒科專科醫生