

险!有一种减肥叫神经性厌食

她们减肥,家人警惕

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁 通讯员 程杰

“那个为爱减肥的广东少女走了”“15岁女孩减肥仅24.8公斤去世”……上周,这两个冲上热搜的话题让不少网友深感震惊。

这个去世的15岁女孩叫小玲(化名),身高165厘米,体重却只有24.8公斤,被送到医院时,她重度营养不良,呼吸衰竭,已经失去意识。经医生诊断,小玲患上一种自己完全失控的精神性疾病:神经性厌食。ICU里20多天的抢救,依然没能把她唤醒。

随着话题不断发酵,“神经性厌食”也成为了大众讨论的热点。

那么,什么是神经性厌食?患上该病会出现怎样严重的后果?我们该如何预防?为此,今日女报/凤凰网记者采访了精神科专家。



怀疑因胖被离婚,湖南一女子疯狂减重至35公斤

“神经性厌食是一种有意节食导致的进食障碍,多发于年轻女性,轻则可能引发营养不良、代谢和内分泌紊乱,重则可能危及生命。”湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)躯体疾病精神科(女病房)主任方政华表示,患有神经性厌食的患者减肥就像“打了鸡血”一样,除了控制进食,还会催吐、抠喉、吃泻药、疯狂运动,“这类患者的认知也会出现问题,就算瘦到35公斤,还是觉得自己胖”。

临床上,方政华碰到过不少患神经性厌食的患者。“男性很少,女性占绝大多数,这和社会普遍的审美观,家庭、别人的评价,以及患者自身的性格都有关系。”

方政华提到了一名让他印象深刻的患者,虽然这名患者的年龄与小玲有差距,但她们一开始减肥的初衷,都是“为了爱”。

湖南女子莎莎(化名)30岁,身高165厘米,体重最重时为65公斤。起初,她没有想过要减肥,但在经历了一段失败的婚姻后,她经受了重大的打击,一直在想,前夫之所以跟她离婚,是不是就是因为她太胖了。

“只有瘦才能被人爱。”自此之后,莎莎开始疯狂地减肥,每天只吃很少的食物。一开始,家里人也很支持她。

通过“地狱式”减肥,莎莎的体重很快下降到45公斤,瘦了一大圈,和从前简直判若两人,变得十分苗条。

但莎莎没有停下减肥的脚步,她依然觉得自己很胖,还学会了催吐,只要感觉自己当天吃多了,就会用手抠喉咙,直到把食物全吐完才罢休。

当莎莎瘦到只有35公斤多时,家人急了,强行把她送到了医院。

方政华接诊莎莎时,莎莎已经瘦成了皮包骨头,根本看不到肉。医护团队先让莎莎在封闭病房里接受营养支持治疗,慢慢给她增加营养,避免出现后期的脏器衰竭,“但也不能让她的体重涨得太快,一周一公斤就可以了”。同时,医护团队还给她进行心理辅导,让她建立自信,树立正确的审美观。

在封闭病房接受治疗20天后,莎莎的精神状态有所好转,医院便把她转移到了开放病房。在开放病房治疗一个月后,莎莎出院了,体重上升至45公斤。“根据BMI指数,我们的目标是希望她能到55公斤。现在,她还要定期回医院做心理治疗。”方政华说。

厌食症患者年龄越来越小,家庭的支持很重要

方政华发现,神经性厌食患者的年龄有越来越小的倾向,“我还接诊过17岁、18岁的患者,她们甚至还抱团减肥,强化减肥的重要性,认为越瘦越好”。

而且,这些患者往往察觉不到厌食是一种疾病,一般都是父母发现不对劲后,强制将她们送往医院治疗。

看到这样的患者,方政华十分痛心。“现在社交媒体发达,‘以瘦为美’的观念根深蒂固,很多年轻女性就会认为瘦才更有吸引力。希望未来社会能更加提倡多元的审美观。”

同时,方政华认为,不要让孩子走入减肥误区,家庭的支持非常重要,“如果连家长都不停吐槽孩子胖,就算是开玩笑的口吻,孩子受到的打击也是巨大的”。他提醒,特别是面对仍处于青春期的孩子,家长要给予充分的关注和关爱。

“神经性厌食的患者往往自身都比较敏感,很在意别人的看法,自我暗示性比较强。”方政华告诉记者,根据西方流行病学研究,厌食症的患病率约为0.5%~1.5%,多见于青少年和年轻女性。

如何预防患上神经性厌食呢?方政华建议,女性朋友在生活中不要盲目跟风,不要过度在意他人眼光,应树立正确的审美观,昂首挺胸做人,明白真正的美在于内涵;对身材的控制要有一个可执行的目标,结合自身情况,设置一个下限,不追求“越瘦越好”;在减肥时要寻求专业人士的指导,有条件的话可以进行心理方面的咨询治疗,防止出现厌食倾向。

科普

肺结核有哪些症状

文/戴银霞(长沙市中心医院结核病诊疗中心急诊病房)

1. 肺结核会出现肝脏不适的症状表现。肺结核是结核杆菌感染后累及肝脏的疾病,大多没有明显的表现,尤其早期没有任何症状,需做微创检查才能确诊。不过,随着病情的发展,肝脏会出现一些不适反应,可能存在肝脏肿大或肝区压痛等表现,B超或肝脏CT可见结节或坏死。肺结核结节会影响肝内胆管,使胆汁发生淤积,出现胆红素升高。还有一些病情严重的可能出现黄疸体征,皮肤黏膜、尿液颜色都呈深黄色。2. 肺结核患者一般都伴有肺结核,会出现结合的一些表现。肝活检证明肺结核患者约85%伴有肺结核,此时一般会出现低热、盗汗、午后潮热、乏力等症状。要尽快结合肝脏彩超、结核病的一些症状,进行结核抗体、结核感染T细胞、胸片、血常规等一系列检查,有些人可能需要进行肝穿刺。

胆结石有什么症状

文/丁勇(长沙市中心医院普外科)

1. 胆绞痛或上腹痛。表现为上腹部疼痛,常位于右上腹或上腹部,重者表现为绞痛,胆绞痛多在改变体位、身体颠簸后诱发,疼痛常放射到腹部其它部位或背部、肩胛区及右肩头,疼痛会因进食而加重,多于夜间发作。2. 畏冷及发热。当并发急性胆囊炎时,常可见畏冷、发热等症状,当胆囊积水继发细菌感染形成胆囊积脓或坏疽穿孔时,冷战、高热更明显。老年胆结石患者高热时还会出现神志模糊、呼吸急促等情况。3. 消化不良症状。大多数胆结石患者会出现腹部膨胀、餐后饱胀及早饱、烧心等症状。在胆绞痛时会伴有恶心、呕吐症状,呕吐后胆绞痛会有一定程度减轻。4. 黄疸。大部分胆结石患者在腹痛、冷战、高热后的12至24小时内出现黄疸的症状,黄疸严重者常伴皮肤瘙痒、尿呈浓茶色、粪便呈浅黄色或陶土色。

小儿病毒性脑炎的症状有哪些

文/喻斌(湖南省儿童医院重症医学科)

1. 高烧难退。小孩出现病毒性脑炎,最主要的症状就是发烧,有些孩子甚至发烧超过39摄氏度,不管是采取药物治疗还是打退烧针,都没有办法让高烧退下来。即便退烧了也会马上重新发烧。2. 严重头痛。有些头痛比较严重的患者会用手敲打自己的头部,希望能够缓解疼痛症状。此外,还会出现身体震颤的现象。3. 食欲很差,出现呕吐症状。患上小儿病毒性脑炎时,患者是没有任何食欲的。即便是平时最喜欢吃的食物,孩子也匀不起任何欲望。食欲变差之后,紧接着的就是会出现呕吐症状,而且呕吐次数也会越来越频繁。4. 精神状态比较差。患有病毒性脑炎的小孩精神状态是非常差的,看起来整个人都萎靡不振,对周围的事情以及事物都没有太大的反应。有些患者还会特别嗜睡,容易发呆;也有些患者会哭闹不止。

看这三点,判断自己需不需要减肥

“我是不是太胖了?我是不是该减肥了?”对于很多女性来说,体重的变化犹如悬在头顶上的一把剑,一旦体重上升,她们便如临大敌。其实,有些人压根不胖,根本不需要减肥。如何判断自己需不需要减肥呢?以下三点可以告诉你。

一、看BMI。

BMI指数,简称“体质指数”,又称“体重指数”,这是一种常用的测量身体胖瘦的参考标准。

具体的算法是: BMI= 体重(kg) / 身高(m)的平方。其中,体重是以公斤为单位,身高以米为单位。

BMI的衡量标准: BMI在18.5以下,属于体重过轻; BMI在18.5到23.9之间,属于体重正常; BMI在24.0到27.9之间,属于超重; BMI大于等于28,属于肥胖。

不过,虽然儿童的BMI的计算公式与成年人相同,但该BMI的衡量标准仅适合年龄在18至65岁的成年人,儿童、发育中的青少年、孕妇、乳母、老人及肌肉发达者及运动员除外。

二、看腰围。

当男性腰围 <85cm, 女性腰围 <80cm, 属于正常范围;

当男性腰围处于85cm~90cm、女性腰围处于80cm~85cm, 则属于中心性肥胖前期;

当男性腰围 ≥ 90cm、女性腰围 ≥ 85cm, 就是中心性肥胖了。

注意: 一般以男性腰围 ≥ 85cm 和女性腰围 ≥ 80cm 为腹部肥胖的标准, 如果你只是BMI偏高, 但腰围依旧在正常范围内, 那可能只是你的肌肉比例比较高, 因此不用强求自己一定要把体重也减下去了。

三、看腰臀比。

腰围/臀围的比值, 即为腰臀比, 女性应该控制在0.8以内, 男性应控制在0.9以内。

如果测量后发现腰围及腰臀比都超过了正常的标准范围, 则说明此时腰腹部堆积的脂肪较多, 有中心性肥胖危险, 这时就应该进行减肥了。

