

# “瘦成闪电”该喜该忧？ 可能有病！

## 专家：过度节食减肥，孩子可能患上了“进食障碍”

“我永远忘不了那一天——偷偷把早饭藏起来的我被父母抓了个正着。那时的我脸色已经难看得不成样子，书包也快背不动了。一上秤我自己都惊呆了——15岁、172.5m的我只有68斤。”那一刻，晓晓(化名)在心里问自己：我真的病了？

“瘦成一道闪电”是很多女孩的愿望。可真的瘦成“皮包骨”，不仅失去美感，还会付出健康甚至死亡的代价。在上海市精神卫生中心心身科病房，晓晓和很多青少年一起接受着进食障碍的治疗。

孩子体重急剧下降，不仅是身体状况，有可能他们的心理也出问题了！数据显示，上海市精神卫生中心去年收治进食障碍患者再创历史新高。对此，专家提醒，如果孩子的体重两个月掉了4公斤，家长们就要注意了。

青年报记者 顾金华



厌食患者首先要进行心理治疗。

受访者供图

自述人琳琳(化名)：

### 站在街上的我看着就像个骷髅

13岁的琳琳已经不记得是什么时候开始生病了，只记得五年级的某一天，有位男生当着琳琳一个朋友的面说她胖。那一刻，愤怒和尴尬涌上心头，琳琳转头就走，从那以后，她立志减肥，方法也非常苛刻和激进。琳琳的减肥计划最初只是不吃零食，减少主食摄入、增加运动，到后面变成了不吃零食、主食和荤食，晚上只吃素食，运动量也大大增加。

正值长身体的年纪，营养跟不上、消耗却大量增加，这让琳琳很快就瘦了下去，但是她开始没心思学习，体力也渐渐跟不上。

可是琳琳并没有在变瘦的奔跑中停下来，而是一天更比一天消瘦。“瘦”变成了琳琳的执念，没有“最瘦”只有“更瘦”。父母想要阻止女儿的日渐消瘦，想方设法为她补充营养。为了妈妈的一碗鸡汤，琳琳还大发脾气，

摔坏了家里的东西。无奈，父母只好把她带到了上海市精神卫生中心。

站在门诊室的体重秤上，1米49的琳琳只有58斤，BMI只有11kg/m<sup>2</sup>，瘦如“骷髅”。琳琳的各项身体指标也很差，心率每分钟只有40多跳，血压也特别低，月经已经停经半年了。听医生介绍，琳琳才知道自己患上了一种危及生命的病，死亡率高达15%。在医生的建议和父母的劝告下，琳琳住院进行了治疗。

“慢慢地我发现原来饭菜是如此可口，吃饭，加餐从任务变成了一种享受，逐渐找回了正常生活，在病房依然抽空做自己喜欢的事，自己学习落下的课和后面的新课。”琳琳感慨道，“60斤、66斤、73斤，这些数字一个个走过，感觉进食障碍与我渐渐渐远，新的希望渐渐升起。我要好好珍惜生命，珍惜每一天。”

自述人晓晓：

### BMI 低于14 危及生命，我害怕了

“我永远忘不了那一天——偷偷把早饭藏起来的我，被父母抓了个正着。那时的我脸色已经难看得不成样子，书包也快背不动了。他们一把拦下我，抓着我瘦骨如柴的胳膊，要求我称体重。一上秤，我自己都惊呆了——15岁、172.5m的我只有68斤。”晓晓告诉记者，这一切开始于自己2017年的减肥。那时身高1.68m，体重108斤，但她却觉得自己好胖，这里粗、那里宽，于是就想要瘦到96斤。

“起初我的减肥方法很健康——三餐正常吃，不吃零食，但是吃水果，然后大量运动。暑假结束，我98斤左右。开学了，同学们惊讶地说‘你怎么瘦了那么多啊？’我愈发得意。

晓晓回忆起自己的减肥历程，对“瘦”的追求渐渐变成了一种近乎病态的执念。“到90斤的时候，BMI只剩15左右，我的身体开始出现一些奇怪现象：洗澡的时候头发掉多了，素来不畏寒冷的我游泳时竟然觉得水凉，手脚渐渐变得越来越冷，脸色难看起来，月经也慢慢停了。”

晓晓当时感觉事情不太对了，可是内心底还是一直有一个声音说着“应该再瘦一点”。晓晓说，“这个声

音大过了一切，我开始渐渐痴迷于计算卡路里，任何入口的东西都要记录。当总热量逼近红线时，再饿也只能喝水。”

“就像练功走火入魔，越陷越深”，短短几个月，晓晓的体重再次直线下降，从90斤迅速瘦到68斤。虽然瘦了，但晓晓的心情开始不好起来，变得孤立，甚至最好的朋友也不想和她们说话，脑子里天天都被热量和运动填满。发展到后面，晓晓对运动已经痴迷甚至依赖了——不运动就会大哭大闹，对食物更是极其挑剔。

暑假又一次到来，换上短袖的晓晓吓坏了父母——他们难以置信地看着瘦成排骨的晓晓，拉晓晓上秤，数字让他们张大了嘴。父亲毫不犹豫地地带她去了医院。在上海精神卫生中心，当时BMI为13.7的晓晓被确诊为“神经性厌食症”。BMI低于14会危及生命，医生要求晓晓住院治疗。“我会不会因为这个病死了啊？”晓晓开始感到害怕。

在医院治疗的这段时间，晓晓的体重渐渐回升，镜子里的她不再那么让人害怕。“我要告诉所有的人，瘦并不代表着美，健康才是真正的美丽。”

【诊断】

### 这些孩子可能患上了进食障碍

像琳琳、晓晓这样的个案还有很多。在上海市精神卫生中心心身科病房，几乎床位全满。近5年，心身科病房收住入院的各类进食障碍患者数量逐年递增，2018年收治进食障碍患者创历史新高。

让所有进食障碍者沦陷的导火索，几乎都是节食减肥。作为进食障碍之一的厌食症，发病的平均年龄为16岁，其中13-14岁和17-18岁为两个发病高峰，以女性患者为主。他们减肥的时候，也许有点胖，也许根本就不胖，但当他们患上厌食症后，往往都是“苗条”得惊人。

女孩越瘦越好看？其实并不是。患上厌食症的孩子不仅会让人过度消

瘦，对于女性来说还会导致月经紊乱，甚至停经，长期营养不良、电解质紊乱，多数患者还伴有抑郁或焦虑的情况。

“这些孩子，有些减肥是为了增强自信、追求完美，有些是因为压力过大等外界因素。”陈珏主任告诉记者，进食障碍往往伴有其他精神障碍和躯体疾病，它的危险性一直被公众忽略。目前，进食障碍的成因尚未被医学界完全弄清。和其他精神类疾病类似，这是一种由生物、心理、社会环境等多种因素导致的疾病。但在“以瘦为美”的社会价值观驱使下，近年来进食障碍患者越来越多。进食障碍在精神障碍中致死率最高，死亡率高达5%—15%。

【开方】

### 家庭+医院+个人同心协力 才能让他们慢慢回归正常

由于科普和预防不够，对于进食障碍，多数人不了解这种疾病，甚至存在误解。

“刚开始，这些孩子和他们的家长多数不觉得这是严重的疾病，常常认为是胃的问题或内分泌问题而去消化科、妇科、中医科就诊，多数患者来到我们上海市精神卫生中心进食障碍专病门诊时，病情已经发展到重度进食障碍。”

因为进食障碍的患者人数在不断增加，依托中心的临床心理科和心身科病房，上海市精神卫生中心成立了上海市精神卫生中心进食障碍诊治中心，专门对这个疾病开展诊疗和深入研究。

对进食障碍患者来说，进食障碍的治疗需要综合干预，在解决营养不

良导致的躯体症状时，还需要心理治疗，其中最难的一步就是下决心接受治疗。

记者了解到，目前厌食症的治疗方式以营养治疗+心理治疗为主，药物治疗为辅。所有患者都会在收治后立刻开始营养治疗，每日有六次进食安排，包括三次正餐和三餐点心。经过一段时间的治疗，等出院时，多数可以完成减少紊乱的进食行为及增加体重的目标。

“作为家长，千万不能忽视孩子们的这种疾病，如果在短短两个月内，孩子的体重莫名掉了4公斤，那就需要引起重视了。”陈珏主任指出，只有家庭、医院、个人合力，才能让患上进食障碍的这些孩子们慢慢回归正常饮食，恢复健康，回归正常发展轨道。

## 2019中国舟山·嵊泗列岛国际划骑跑三项公开赛成功举办

10月20日“2019中国舟山·嵊泗列岛国际划骑跑三项公开赛”在嵊泗县成功举办，来自8个国家的500余名参赛选手进行激烈角逐。比赛共设五个组别，分别是划骑跑三项公开组、三项分龄组、三项接力组、桨板公开组和企业三项接力组。

本次赛事充分围绕《浙江省体育发展“十三五”规划》《浙江省户外运动专项规划》，依托舟山的山、海、江、湖等自然资源优势，致力于培育发展山地运动、水上运动、海洋体育等体育旅游产业，推进体育与旅游、新农村建设的融合发展。

## 华泰柏瑞研究精选10月21日起发行

随着近期A股市场逐渐回暖，多只权益基金净值与新基金月度募集规模均创新高。乘此东风，由华泰柏瑞明星基金经理张慧掌舵的研究精选混合型基金于10月21日正式启航，投资人可在招商银行和华泰柏瑞官网等渠道认购。

拟任基金经理张慧是新财富分析师团队出身，从业经验丰富，是业内知名的中长跑健将，投资风格均衡成长。其管理时间最长的代表性产品华泰柏瑞创新升级本月再创历史新高，成立五年多以来复权回报喜人。

广告 投资有风险

联系我们 qnbyw@163.com