

一床难求 她们在此重学“吃饭”

来诊治进食障碍的年轻女性居多,医生呼吁放下“瘦”的执念

第 医 线

首席记者 左妍

15岁的林婧身高165厘米,体重仅33公斤。“女儿瘦成这样,还是不肯吃饭,更不能提‘体重’两个字!”父亲气得想动手打她,被医护人员拦住了。

每年暑假,宛平南路600号上海市精神卫生中心的进食障碍诊治中心病房总是一床难求。病人中,年轻女性居多,不少还是青春少女。她们花1-3个月的时间,重新学习如何吃饭、增长体重,也学习如何接纳自己。



陈珏(中)在与病患交流

左妍摄

“每天几乎所有时间,都用来吃和吐”

这样的女生,病房里比比皆是——最大的不过30来岁,最小的只有十一二岁。上海市精神卫生中心临床心理科主任、进食障碍诊治中心负责人陈珏说,一到暑假,进食障碍门诊会进入一年中的就诊高峰。决定来住院的大多是因为“走投无路”。“先保命啊,她人生还很长。”林婧父亲说。

刚刚住进来的刘怡今年刚满20岁。3年前出国留学,身处异乡倍感孤独,食物成了“慰藉”,身高160厘米的她体重增至60公斤。节食减肥,竟让她经历了从厌食到贪食的转变。她学会了用催吐管,每天所有的时间几乎都花在吃和吐上。“我也想停止,但被恶魔支配了,痛苦又欲罢不能。”

由于催吐频率高,刘怡经常头晕、心慌、没力气,无法爬楼梯,反复因“低钾血症”接受输液治疗。一个人在国外没有其他人支持,母亲也不理解她,导致其作息、三餐仍混乱,暴食催吐无法控制。直到“觉得自己这样可能会死”,她才决心回国治疗。住院后,刘怡进入了规范的饮食管理,还用了抗抑郁药物。刘怡父母也参与家庭治疗,一切渐渐步入正轨。

催吐管是直径从11-22毫米不等的塑料管,帮助人以“呕吐”的方式快速减肥。陈珏说,进食障碍(Eating disorders, ED),属于精神疾病,是神经性厌食(简称厌食症)、神经性贪食(简称贪食症)、暴食障碍(简称暴食症)等一组疾病总称。进食障碍中,不管是厌食还是暴食,都可能有进食后的“清除”行为,比如使用催吐管。“年轻女孩不要随意尝试,催吐行为对身心损害严重,甚至有生命危险。”

“我不是一个怪物,我只是生病了”

绝大多数进食障碍患者都有“减肥”的经历。实际上,进食障碍本身并不致死,患者死因主要是严重营养不良导致的多器官衰竭或是并发抑郁导致的自杀。陈珏就遇到过病情太严重令她无能为力的患者。“刚刚治疗没几天,就因为身体条件太差,猝死了,真的很可惜。”

进食障碍患者建议首选住院治疗,在医院能得到更加全面、有针对性的治疗。她们需要纠正进食障碍相关行为,学习情绪调节,还需要心理治疗,让患者对自己有更深入的了解,让父母知道如何有效地帮助孩子。通过规范的营养支持、心理及药物干预,是可以让这类疾病达到临床治愈的。

张晓阳是个“重生”的女孩。去年,她因过度减肥而导致体重过低、营养不良、心率过缓,月经也不来了。即便在身体健康受严重影响的情况下,每天仍精打细算着想要少吃一点。直到触摸到死亡的门槛,她才决心来这里住院治疗。第一周,最煎熬。“掀开饭盒,我眼里却只有白花花的米饭、肉还有油。”嘴里塞着食物,脑海中那个声音在咆哮着:“不能吃!你有多少油!”

她默默地流泪,哭着闹着想要出院。爸爸没有顺从她的意愿,也从未斥责过她,只是坚定地一直陪伴着。渐渐地,张晓阳放下了抵触。“我不是一个怪物,我只是生病了,我在康复和治疗!”三个月后,她出院了,又花了一年的时间调整自我,最终达到了临床痊愈。

“家长也要参与治疗,帮助孩子康复”

不是人人都幸运。有的进食障碍患者康复出院后又复发;有人花了大量时间治疗,仍不能摆脱对“瘦”的执念。陈珏说,为了让患者出院后依旧可以得到科学的照看,市精神卫生中心发起进食障碍家属培训项目。“通过培训,让茫然的家长们找到方向——应当和子女形成同盟,尝试去彼此理解和共同面对,这对治疗起着关键作用,也有利于促进亲子关系修复。”

在陈珏看来,病房里的女孩子们,很多都是非常优秀的。“一些优秀的女性之所以更容易患病,是因为她们本就苛求完美,倾向于通过自我控制来实现目标,在当下病态审美的催化下,完美就跟瘦画上了等号。”陈珏感慨地说。在陈珏的印象中,进食障碍的患者越来越低龄化了,接诊过最小的孩子,刚刚读小学。“‘瘦’文化对青春期的孩子来说负面影响特别大。”她说。

2017年,上海市精神卫生中心成立全国首个进食障碍诊治中心,在病房里,治疗手段多种多样,出院后,依然要门诊随访。数据显示,2002年门诊进食障碍患者仅8人次,到去年已经高达近3000人次;住院进食障碍人数从2002年的1例增长到去年的218例。上个月,市精神卫生中心“慧食慧爱”公益热线开通,这是国内第一条进食障碍免费咨询热线(4009001112),于每周三和周六19:00-21:00接受咨询。陈珏希望传递正确的人生观、价值观给年轻人,“更瘦不一定更美,健康才是最重要的。”

(文中患者均为化名)

新民随笔

伊藤的饭团

关尹

2020东京奥运会正进行得如火如荼,看各国体育健儿在赛场上奋勇争先,自然是最近一段时间人们最关注的话题之一。希望中国运动员多上领奖台、多拿金牌,这本是人之常情,但如果过于计较得失,也难免“跑偏”。

几天前,日本的女乒选手伊藤美诚被网友们“怒”上热搜。主要原因自然是在本届奥运会乒乓球混双决赛中,她和搭档水谷隼在大比分0比2落后的不利局面下,上演翻盘好戏,最终4比3逆转击败国乒的夺冠头号热门刘诗雯和许昕。赛后,伊藤美诚在比赛中的表情,也成了一些人攻击甚至谩骂的理由——你怎么能笑?你怎么能大喊大叫?

随后的女单半决赛,伊藤美诚0比4被中国选手孙颖莎横扫出局,网友们又大呼“解气”,把伊藤大大嘲笑了一番,还有人把她的名字改为“伊局美赢”,谐音“一局没赢”。

伊藤真的就这么可恨可气吗?看过央视播放的一条视频新闻,那些人也可能会改变看法。就是这位被许多人痛骂的伊藤美诚,在训练馆内给马琳和陈梦送上“妈妈亲手做的饭团”,两人吃得津津有味、有说有笑,完全不像外人以为的那样关系紧张。

场上是对手,场下是朋友,这是一句老话了。但往往在现实生活中,又不容易做得到。“抢”走了混双金牌的伊藤,被国人各种“黑”,各种看不惯,但理性一点想想,赢球了笑一笑,有问题吗?给自己加油打气,有问题吗?要是以此类推,恐怕连我们自己的运动员,也要被骂吧。

竞技场上,我们要有赢的气势,也要有输的气度,这才是真正的强者风范。一些“键盘侠”和自媒体故意夸张放大这种“对立”,未免太小气和阴暗。就在这一届奥运会,保持了百年的奥林匹克格言“更快、更高、更强”被加上了三个字:更团结。何为“更团结”?作为对手的伊藤美诚亲手送上的饭团,无疑也是一种具体的体现。

奥运会为我们带来的,不仅仅是金牌。团结、励志、共赢,这些人类的共同价值在体育赛场是最好的体现。为自己加油、给对手鼓掌,何乐而不为?

江苏旅行 | 天天理财

品牌升级 正式更名

天天理财

杏花楼

建店170周年
1851-2021

杏花楼



【月饼荣誉】

2007年 上海市级非物质文化遗产
上海市人民政府公布 上海市文化广播影视管理局颁发

2008~2020年 中国月饼文化节中国名饼
中国焙烤食品糖制品工业协会

2008~2020年 中国月饼文化节金牌月饼
中国焙烤食品糖制品工业协会

【预定请认准】

杏花楼总店:福州路343号
总机:63553777 直线:63280504

杏花楼食品营销公司:江凯路298号
总机:68536303 直线:58855476

杏花楼龙祥食品公司:宜山路55号
总机:64692363 直线:64289367

即日起在福州路总店及各专卖店开始接受预定 咨询电话:63280504 58855476
接待时间:8:30~18:00 更多产品在线选购,请登录杏花楼官网:www.xhlgf.com

