

追求“越瘦越好”？ 小心厌食症找上门！



现在越来越多的普通人开始注重身材管理,一些人甚至通过催吐、过度节食或运动追求“越瘦越好”的状态,因减肥而患上厌食症的人数也逐年上升。2022年,北京安定医院进食障碍门诊就诊量达1842人次,其中神经性厌食症占了较大比例。厌食症绝不仅仅是不想吃饭、能让人变瘦,它会给患者带来身体和心理健康的损伤。

厌食症有三大症状

厌食症的主要症状包括行为、精神心理和生理三个方面的症状。

行为方面的症状表现为患者通过非理性的限制进食、过度锻炼、催吐等方法,刻意减少热量摄入,增加消耗,造成明显的低体重和营养不良。

精神心理方面的症状表现为患者无休止地追求瘦,恐惧肥胖或拒绝维持正常体重。有一部分患者明明已经很消瘦,但仍坚持认为自己很胖,只要进食就会马上胖起来。

生理方面的症状表现为患者低于最低正常体重标准,并伴有明显营养不良,以及皮肤干燥苍白、头发干枯、全身无力等。严重者还会引发身体机能损害,包括内分泌系统、消化系统、心血管系统、泌尿系统的问题,女性可能出现闭经或停经,青春期前发病的患者会影响青春期发育。

除了以上主要症状,厌食症患者还常常会伴有抑郁、焦虑、强迫症、易激惹等表现。

需要说明的是,不能把所有的减肥一概视为厌食症。如果有人为了减肥适当控制饮食,但没有过度的焦虑紧张和自我负面评价,就属于正常现象。临床上确诊厌食症的标准之一是体重保持在低于期望值15%以上的水平,并采用世界卫生组织精神与行为障碍分类ICD-10诊断标准进行诊断。

以营养治疗和心理治疗为主

在厌食症初期,摄入食物是缓解病情最好的方法。已经发展到神经性厌食症的患者,如果延续不良的进食方式,导致体重逐渐下降,将进一步加重病情,使躯体情况恶化,造成营养不良及器官损害,甚至危及生命。

为了避免情况继续恶化,厌食症患者应及时到专业医院就诊,接受综合诊疗。

一般来讲,进食障碍需要综合精神科药物治疗、系统心理治疗、营养治疗及其他躯体辅助治疗等多种方法,以营养治疗和心理治疗为主,药物治疗为辅。

目前比较常见的心理治疗方法包括以下几种:

家庭治疗。这是进食障碍治疗中研究最多的方法,尤其在儿童青少年神经性厌食症的治疗中发挥着重要作用。家庭治疗会探索家庭成员间的互动模式,鼓励家庭成员做出改变,以改变整个家庭关系,而不仅仅是患者的症状。

认知行为治疗。该方法的目的是改善患者存在的功能障碍性思维,如企图通过控制进食、拥有理想的体重和体型来获得成就感、价值感、认同感、掌控感等。治疗技术包括心理教育、动机促进、其他行为改变策略等。

辩证行为治疗。该方法的核心技巧主要包括正念技巧、情绪调节技巧、痛苦忍受技巧以及人际效能技巧,能帮助患者增加对自身的认识和接受度,提高情绪控制能力,减少负性情绪反应,改善人际关系等。

心理动力性治疗。该方法在改善进食态度、对体型的满意度、抑郁情绪和家庭冲突等方面均有帮助。

每个人的审美标准和对自我的要求不同,追求美没有错,但切忌过度减肥,应该选择正确的方法,保持合理运动和健康的饮食习惯,才能更美更健康。

来源:健康报 文:北京安定医院 唐利荣

诺如病毒疫情易在学校等集体单位传播, 我们应该如何预防?

诺如病毒具有很强的传染性和快速的传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,是引起急性胃肠炎疫情的最主要病原体,常在学校、幼儿园、医院、企事业单位等人员密集的场所传播。

一、诺如病毒如何传播

诺如病毒主要通过粪口途径传播。具体传播方式多样:摄入污染的食物、水;接触病人排泄物或呕吐物;接触污染的手、物体或用具;接触呕吐产生的气溶胶等均可造成诺如病毒传播。

牡蛎等双壳类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

食源性传播所致疫情多数由感染诺如病毒的餐饮服务人员污染食物所致。

二、诺如病毒急性胃肠炎的症状

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12-48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。

诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2-3天,预后良好,但不排除个别老人或者孩子症状严重,持续时间更长。

三、诺如病毒急性胃肠炎的预防

诺如病毒极易在集体单位中传播,诺如病毒感染全年均可发生。在此提醒广大市民朋友对诺如病毒等肠道传染病的预防应注意以下几点:

保持良好的饮水卫生

不喝生水,生活饮用水最好煮沸至100度后放凉饮用,或者选择卫生合格的预包装饮用水。

家中使用的水质处理器,要根据滤过的水量及时更换,购买时还应查看其是否具备有效的涉及饮用水卫生安全产品卫生许可批件。

家中的饮水机需定期清洗消毒,不要放在太阳直射处。饮水机使用的桶装水尽量在最短的时间内饮用完。

当家中饮用水出现异常情况时,及时报告属地卫生部门,并在其指导下妥当用水,或停止用水。

养成良好的饮食卫生习惯

食物要生熟分开,避免交叉污染;生吃瓜果要用流动的清水洗净后再吃;尽量少食用易带致病菌的食物,如螺丝、贝壳、螃蟹等水产品;如需食用,应煮熟蒸透,不要生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用;吃剩的食物以及各种酱制品或熟肉制品等,应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至热透,因为冰箱低温只能延缓

细菌生长,并不能灭菌。

保持良好的手卫生

保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和传播的有效措施,饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动水洗手,消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

患者应该尽快隔离

诺如病毒急性胃肠炎患者和隐性感染者应根据病情采取居家或入院隔离措施,病例隔离至症状完全消失后72小时,隐性感染者隔离至检测阳性后72小时。

食品从业人员、护工、幼儿园保育员等从事服务类工作的病例或隐性感染者的隔离措施同一般病例和隐性感染者,但需连续2次(间隔24小时)便检阴性后方可恢复工作。

做好健康监测

公司企业、中小学校、托幼机构、国家机关单位等集体单位是诺如病毒急性胃肠炎疫情高发场所,企事业单位需要做好全体职工的健康监测,学校及托幼机构应做好学生的晨午检、因病缺勤登记等工作。食堂和餐饮机构应加强因病缺勤统计工作,出现腹部不适的人员不能从事直接接触食物的工作。

不要与患者密切接触

家中的诺如病毒急性胃肠炎患者应使用自己的饮食用具及生活用品,尽量不要与家人密切接触,尤其注意不要制作食物,不要照顾老人和婴幼儿。

对病毒污染的环境和场所进行消毒

对诺如病毒污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒,酒精为主要成分的消毒剂消毒效果不佳。

厕所冲水按钮、洗手设施(水龙头和洗手液等)、门把手、电灯开关、电梯按钮、玩具和遥控器等物品表面容易被诺如病毒污染,是重要的消毒部位。可使用含氯消毒液进行浸泡、喷洒或擦拭等方式消毒;作用30分钟,然后用清水擦拭干净。

污染的食物应丢弃,纺织品(包括衣服、毛巾、桌布和餐巾等)沾染固体污秽物时,应迅速移除污染物,然后浸在含氯消毒剂溶液内,浸泡30分钟,然后清洗。也可用流通蒸汽或煮沸消毒30分钟。

在清理受到呕吐物污染的物品时,尽量戴塑胶手套和口罩,清除过程中避免直接接触污染物。

根据病情及时就诊

目前诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物,没有疫苗,感染后不需服用抗生素,以对症或支持治疗为主。如果吐泻症状严重,或者合并其他症状,需及时应前往肠道门诊就诊。

来源:北京市疾病预防控制中心

