

18岁少女吃完就吐精光 暴瘦40斤出现心理问题

医生提醒减肥小心“走火入魔”，莫入三大误区

本报记者 张苗 本报通讯员 王蕊 胡泉峰

五月不减肥，六月徒伤悲。精神科医生最近提醒，减肥小心“走火入魔”，避免减了体重，惹上精神类疾病“神经性厌食症”。

18岁少女张雪(化名)在暴瘦40斤后，不幸患上了这种疾病，每次吃完都会条件反射吐出来。身体状况也出现问题，月事不稳，注意力下降，做什么事也提不起兴趣，学习成绩直线下降。

吃了就吐 1.65米身高仅35公斤

浙大一院精神卫生科副主任胡少华告诉钱江晚报记者，张雪这位患者是典型的减肥进入误区，导致神经性厌食症发作。

在采访中，钱报记者了解到张雪成长在杭州郊区一个单亲家庭，从小与妈妈相依为命，缺少父爱，在同学眼中，张雪长得并不好看，甚至还嘲笑她“长得丑，没爹疼”。

不健全的家庭环境，学习成绩又比较一般，让张雪变得异常自卑，看着班里那些长得好看的同学身材都很好，渐渐地，每每看到镜子里的自己，她都觉得自己胖，尽管那时她的体重才115斤。

为了减肥，从3年前开始，张雪有意地控制自己的饮食，每天只吃很少的东西，一旦觉得自己吃得有点多了，就疯狂催吐。通过3年的时间，身高1米65的她，体重减到了70斤，体质指数(BMI)只有12.8[$\text{BMI} = \frac{\text{体重(公斤)}}{\text{身高(米)}^2}$]，远远低于正常范围的下限。

胡少华医生介绍，其实3年前，她就出现疾病症状了，发展到现在，尤其是最近3个月，她已经有暴饮暴食的现象了，每天晚上一定要吃高于正常食量3至4倍的东西，还特别喜欢喝各种碳酸饮料，直至喝到喉咙口才满足。“事实上，在她脑子里有2个人，一个人充满内疚感，觉得自己不该暴饮暴食，要减肥；另一个人又觉得要减肥的自己是病态的，但又控制不住自己”，胡少华说，因为长期催吐，每次暴饮暴食完，只要她想吐，不用任何方法，她可以条件反射地吐出来。

神经性厌食症常发生在13至20岁的年轻女性，其中13至14岁和17至18岁或20岁是高发年龄段，根据发表在《柳叶刀·精神病学》期刊上的最新数据，在中国，其发病率为0.1%。神经性厌食症会造成营养不良、代谢和内分泌紊乱等后果，严重的还会危及生命，致死率高达20%至25%，在精神类疾病中属于死亡率前三的疾病。

治疗这种疾病除了用药，还需要调整患者的心理认知，否则非常容易复发。

减肥前要调整认知 莫入以下三个误区

专家呼吁，减肥是好事，减肥前要端正认知。胡少华指出，首先，要接纳自己，要善于发现自己的内在美，在遇到压力时，千万不要



通过暴饮暴食等方式来释放压力，要强化自己的人际沟通能力，通过合理合适的渠道缓解压力。

减肥对心血管系统、内分泌系统有很多益处，可不科学的减肥同样也会带来神经性厌食症等麻烦事，在专家眼里，以下这些流传很广的减肥误区需要大家小心提防——

1、长相婴儿肥也要减？没必要！

“在我们的减肥门诊，我们会计算BMI，再通过人体成分测试仪做检查。”浙大一院营养科主管营养师赵卫玉说，这样能了解到病人的肌肉脂肪的分布及含量有否超标，肥胖是在于内脏还是体脂等，再进行相应减肥。“门诊里经常有20岁左右的年轻姑娘，有一些微胖、婴儿肥，或者腿有一些粗，但是BMI指标在正常范围之内，她们要求过分苛刻想要非常瘦，就属于不健康的减肥观念。”

2、减肥想多快好省？急不得！

减肥人群对“效率”的渴望特别强烈，可这并不是立竿见影的事情，“比如体重200多斤的男士减肥，我们通过饮食、生活方式的纠正，也只能在半年左右时间里看到成效。”赵卫玉说，年轻人往往希望一两周内快速减肥，在网上购买各种减肥药物、食品，大多数只能起到脱水的作用，体重很快反弹不说，严重的还会造成身体损伤，让肝脏、肾脏受损。

3、为了减肥过午不食？不适合现代生活节奏

在减肥人群当中，大家都知道少吃多动的重要性，有毅力的人会坚持过午不吃，可这项古人倡导的生活方式，并不符合现代人，“过午不食是古老的养生方法，因为以前人们睡得早、起得早，过午不食不会有问题，现在大家往往在晚上10点甚至凌晨之后再睡觉，过久没有进食，胃酸分泌会增加，内分泌系统也会失调。”赵卫玉说，减肥时候的进食要做到早、中、晚均匀分配，符合生活规律才最好。

CFP供图

胰腺癌变身胰腺炎 一忧一喜背后，还是认真两字

本报讯 古人云“差之毫厘，谬以千里”，在医学影像的世界里，有时正是那“毫厘”的差距，竟是癌与非癌的差别，甚至可以影响患者的生死。

65岁的老李，是个老实巴交的农民，他怎么也想不到，老天爷会跟他开这么大的玩笑，一周时间里从胰腺癌变成胰腺炎，由忧变喜，关键是医生的认真。

老李起病是腹痛、腹胀，吃得注意点，症状就减轻，拖了一个月出现了眼珠黄、尿黄等，于是到当地医院就诊。

经腹部CT等相关检查，当地医生怀疑是胰腺癌，建议手术治疗。于是老李一家转到杭州的医院来求证。邵逸夫医院放射科邓丽萍教授仔细看了老李的胰腺磁共振增强片子后，发现不是胰腺癌，可能是IgG4相关性自身免疫性胰腺炎。

抽血检查，发现老李的IgG4指标超出正常3倍，果然是此病。最后又经胰腺穿刺活检，完全排除了胰腺癌可能。老李一家才放下心来。

据了解，自身免疫性胰腺炎会引起胰管扩张，不仔细分辨易误诊为胰腺癌。比如扩张的胰管是否粗细均匀，胆管壁是否增厚等，影像上毫米级的差别，结果完全不同。

类似的情况在临床中还有不少，一个肺部的结节到底是不是肺癌？也需一双“火眼金睛”，以减少误诊的发生。

本报记者 何丽娜

健康短消息

5.17“世界高血压日”

每年的5月17日定为“世界高血压日”，旨在引起人们对防治高血压的重视。高血压是心、脑血管疾病的主要危险因素之一。

为了更好地普及高血压保健知识，提高广大群众高血压防治的知识，浙江省中医院内科特举办高血压相关的健康教育讲座及高血压义诊，具体活动安排如下：

时间：5月17日下午14:00~16:00

地点：浙江省中医院住院部一楼大厅仁和大讲堂

内容：健康的生活方式是高血压治疗的基础

主讲人：心内科副主任朱敏主任医师

现场心内科专家举办高血压大型义诊。届时心血管专家将为前来咨询患者讲解高血压相关知识、治疗用药咨询，同时免费测量血压、发放健康宣传资料和精美小礼品。

本报通讯员 于伟

5.18中国血小板日

由北京白求恩基金会、中国民族医药学会血液病分会、省中医院血液科等联合举办“凝聚爱的力量”——“中华血液公益行”中国血小板日系列公益活动，5月18日将联合国内多位知名中西医结合血液科专家，举办系列科普讲座，进行大型义诊咨询。

时间：5月18日8:30~16:00；

地点：浙江省中医院门诊8楼多功能厅；

讲座：《原发和继发性血小板减少症》——周郁鸿 教授
《中医治疗AA和MDS》——陈信义 教授

《血小板减少症患者膳食调养》——吴筱莲 护士长。

现场中西医专家答疑血小板减少、贫血、再障、过敏性紫癜等血液疾病。义诊专家有：周郁鸿、沈建平、林圣云、沈一平、胡致平、叶宝东、陈均法、武利强、庄海峰、俞庆宏。请病人携带既往病历莅临参加。

本报通讯员 于伟