

信奉“瘦是王道” 女大学生频繁催吐开始秃顶

医生：节食过度要及时干预

“医生，她吃好饭，就把一根30厘米长的管子塞进嘴里，一直往里面推，全都吐出来……”近日，21岁的女大学生小许（化名）由父母陪同来到宁波大学附属康宁医院心身医学科杜香菊副主任医师的诊室。母亲说起小许催吐的场景，泪眼婆娑。

杜香菊介绍，不少女孩信奉“瘦是王道”，患上神经性厌食症，严重危害身心健康。

大餐后疯狂催吐

坐在杜香菊面前的小许身高170厘米，已经瘦到皮包骨头，身穿衣服体重也只有40公斤。但她仍觉得自己太胖了，还需要再瘦下去，这样可以有更好看的“漫画腿”。

小许一直很爱美，刚上大学时，身材适中。可她始终觉得自己“痴肥”“壮硕”，狠心减肥。她把食物分成安全的、危险的两类。安全的食物并不多，主要是生菜、西兰花、小番茄等；危险的食物则从薯片、汤圆等一直可以覆盖到日常的鸡蛋、牛肉、米饭等。

要长期和食欲做抗争并不容易。瘦到50公斤左右后，小许出现了报复性进食的情况。平时，她不敢吃西瓜，认为糖分太高，报复性进食时，就可以一个人干掉一整个西瓜。平时，不敢吃油炸食品，报复性进食时，就会一个人干掉包揽一整份的全家桶。暴食后会长胖，怎么办？她网购了“兔兔管”。这根塑料管子有食指粗，足足30厘米长，因为“兔”和“吐”谐音，被一些减重女孩称为“兔兔管”。

暴食后，小许会把“兔兔管”塞进嘴里，一直往里面推，软管通过喉咙、食道，最后到达胃部，干呕后，食物就会悉数吐出。从暴食、催吐、几乎不吃东西，再到暴食、催吐、几乎不吃东西……过去的一年里，小许陷入这个恶性循环，无法抽离。体重只有40公斤了，她仍不满足。她自己也说不清到底瘦到多少斤才算是真的瘦，只知道还要继续瘦。就诊前的一周，她没有摄入任何碳水，每天喝大量的水，偶尔吃几片生菜叶子。母亲痛心地说：“她一把把掉头发，头顶都秃了。办了休学，根本没法去上课。”

最小厌食症孩子才10岁

杜香菊介绍，神经性厌食是由心理因素引起的一种慢性进食障碍，指个体通过节食等手段，有意造成并维持体重明显低

于正常标准为特征的进食障碍。核心症状主要表现为：患者常常表现对体重增加的强烈恐惧，倾向对食物的先占观念和非理性担心肥胖；主动限制进食；采用各种方法避免体重增加；情况严重的话，会出现自残、自伤等状况。

杜香菊说，小许这样的神经性厌食症患者，在临床上并不少见，其中以16~30岁的年轻女孩居多。人们往往以为，这些女孩很可能因为曾经胖过，减肥过了头才会得厌食症。但事实并非如此，很多患者从来没有胖过。比如，19岁的女大学生小周（化名）在成长过程中，都不曾和“胖”沾边。但她却执着地希望自己瘦一点，再瘦一点。长期以来，她的午饭和晚饭都只有白开水和一个鸡蛋。慢慢地，连鸡蛋也省去了。她曾因低血糖在学校晕倒，被送到医院就诊。

杜香菊接诊的进食障碍患者中，年纪最小的是10岁的丁丁（化名）。她从小学跳芭蕾。微胖的母亲一直提醒女儿：“想要跳舞好看，就不能吃胖。”丁丁从控制饮食慢慢发展到吃下一点食物后就会生理性呕吐，自然也没办法再跳舞。她不得不休学接受专业治疗，希望能尽早恢复正常饮食和体重。

家人朋友支持很重要

杜香菊提醒，爱美的年轻女性要科学管理体重，避免盲目节食，合理控制饮食，保持健康体重。要正确认识自我，培养积极的自我认知，避免过度关注体型，增强心理韧性，抵御外界审美压力。

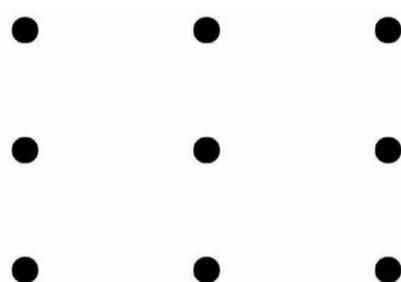
厌食症治疗的一个要点是恢复体重，治疗方法主要在于心理治疗和药物治疗。统计显示，约一半的神经性厌食症患者可达临床痊愈水平。在治疗过程，家庭成员和朋友的支持至关重要。他们可以帮助患者建立健康的生活习惯，注意饮食规律和情绪变化。

杜香菊介绍，从临床情况看，预后良好的相关因素包括：发病年龄小、病程短、不隐瞒症状、否认害怕发胖或否认体型障碍。因此，她建议，父母发现孩子进食量明显减少或体重在短期内明显减轻，有超过正常范围的节食、催吐行为，要及时予以干预；如果家庭干预无效的话，要意识到这是一种疾病，要尽快就医，寻求专业人士的帮助。

据《宁波晚报》

益智游戏

圆点连线



如图所示，有九个圆点。你能用四条直线一笔将这九个圆点连接起来吗？

谁是医生

刘二遇到了张三、李四和王五三个人。他想知道他们的职业，三个人提供了以下信息：

三位分别是律师、推销员和医生：王五比医生年龄大，张三和推销员不同岁，推销员比李四年龄小。你知道谁是医生吗？

数独

2			9	4			1	6
3		8		1			4	
	1				2			3
1		5	4	6		9		
6					8			5
		4		9		6		1
8			5				6	
	6			8		3		7
5	7			3	9			4

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

一碗家常菜下肚，男子严重缺氧险丧命 夏天到来，爱吃它的请当心

64岁的王大伯（化名）怎么也想不到，自己竟会被最爱吃的一道家常菜放倒。

在被送到杭州市一医院瓶窑院区（余杭三院）急诊抢救室时，他已嘴唇发紫，血氧饱和度仅有82%，而高铁血红蛋白却高达8.4%，超过正常值近6倍。

原来，当天中午，王大伯吃了一大碗自腌的霉苋菜梗，连汤都喝得干干净净。哪知几小时后，他突然感觉双眼模糊，肩膀发酸，即使待在空调房，整个人也止不住地冒汗，随后一阵天旋地转的无力感便猛烈袭来。

“亚硝酸盐中毒！”在详细了解来龙去脉后，急诊/重症医学科副



主任付军推测可能是霉苋菜梗腌制不当惹的祸。在迅速进行相应治疗后，王大伯的情况已有明显好转，最终顺利出院。

“这是医院今年所接诊的第一例因进食霉苋菜梗导致亚硝酸盐

中毒的患者。”付军说，每年入夏后，急诊都会碰到不少类似病例。

亚硝酸盐中毒在临床上极为常见，其主要影响血液中的氧气结合，使血红蛋白中的铁氧化，形成高铁血红蛋白。而当超过10%的血

红蛋白转变为高铁血红蛋白时，会造成机体组织缺氧，导致意识模糊、烦躁不安、昏迷、呼吸衰竭，情形严重还有可能导致死亡。

付军提醒喜欢自制腌菜的人，新菜在腌制约一周后亚硝酸盐含量达到顶峰，故建议在腌制15天后再食用。此外，腌肉、隔夜菜中的亚硝酸盐含量也较高。

若实在对这一口情有独钟，可偶尔吃一些解馋，但不宜过量。在烹饪前，可用清水适当冲洗，能洗掉一部分亚硝酸盐。

如果在吃了腌制食物后出现胸闷、心慌、嘴唇发紫等症状，请就医治疗，以免延误病情。

据潮新闻