

记者 刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤

酒肉穿肠不过 体重犹如弹簧

“毕业以前,即使整天胡吃海喝,体重也不曾超过55公斤。”学生时代的小美,一直自诩“易瘦体质”,奶茶、炸鸡、蛋糕这些高热量食物从不忌口。“可自从工作以后,几乎与‘易瘦’绝缘,别说糖油混合的高热量食物,就连果冻这种小零食,我都已经一年多不碰了。”

“在我人生的前25年,并没有刻意在乎过体重和身材。”小美回忆,大概是上学时自己的身材一直比较苗条,并且繁重的学业让自己无暇顾及体重这些与学习无关的话题,因此那段时期,她不仅在饮食上百无禁忌,还会时不时给自己加餐补充能量。

转折发生在2022年冬天,同事寒暄时,一句无意的“你好像变胖了”,成为小美企图节食减肥的导火索。

“她的那句话,让我当时好像被电击了一般,尽管那之前我从未特别关注过自己的身材,但很少有人会和我说‘胖了’、‘壮了’这些词汇,所以当晚我就网购了一个电子秤,准备记下自己的体重。”小美自己也没想到,同事的一句无心之言,竟为她开启了一段不一样的生活。

“电子秤上的数字是58公斤,再仔细一看,胳膊上都有赘肉了。”为了快速达到减肥目的,小美将自己每餐的食物摄入热量都做了严格规定,绝不逾矩。

“有时候为了工作,和同事聚餐应酬在所难免,我会在吃完饭后,悄悄溜到洗手间,把刚刚吃的吐出来。”小美坦言,尽管控制饮食和自我催吐,让自己缺失了一定的愉悦感,但看到体重秤上渐渐下降的数字,自己还是心满意足的。

“如果有一件事比挨饿还难受,那就是挨饿之后体重没有变化。”小美介绍,在控制饮食与自我催吐的双重加持下,仅仅两周时间体重便降到了55公斤以下。

“可是,当我刚刚兴高采烈地恢复正常饮食后,体重也回来了。”体重秤上的数字就像弹簧一般,小美节食时便下降,恢复正常饮食后,便也水涨船高。

突然有一天,这根“弹簧”好像断了,小美的体重几乎不再上涨也不再下降,进入了平台期,与之一同下降的,是她的食欲与生活的乐趣。小美被诊断为进食障碍中的神经性厌食症。

心里苦,还不敢吃甜的

被封禁在食物『八角笼』里的进食障碍患者

心灵驿站

经过两个月的节食减肥,瘦下20斤的小美(化名)并没有当初设想的那般高兴,反而感觉陷入到了无限的恶性循环——一旦恢复正常饮食,体重便会反弹,整个人的情绪也因体重上涨而无比焦虑。

用小美自己的话形容当下的状态,就是“心里苦,还不敢吃甜的。”在精神与心理健康领域,小美的行为属于典型的进食障碍。

山东省精神卫生中心儿童青少年心理行为三科主任杨楹表示,在追求骨感身材与以瘦为美的年轻女性群体中,进食障碍尤为普遍,她们就像被封禁在食物“八角笼”中的孤勇者,一直想逃,却困难重重。



神经性厌食
(厌食症)

神经性贪食
(贪食症)

进食障碍

暴食障碍

减肥须适度 健康才能美

“进食障碍是一种公众了解相对较多的精神或心理疾病,但很多患者受病耻感因素影响,患病之后总会藏在心底,成为不能说的秘密。”杨楹表示,进食障碍大多源自对身材的过度期望,除小美所患的神经性厌食症外,还包括神经性贪食症与异食癖等。

进食障碍作为一种相对普遍的精神疾病,其发病原因较为复杂,但业界一致认为,这与患者过度追求苗条身材有关。

不同于小美的神经性厌食症,小楠(化名)走上了饮食的另一个极端——神经性贪食症。“年龄大了,光靠节食根本达不到减肥效果,我就在健身教练规定的基础上加大训练负荷。”小楠介绍,每次大负荷训练或体重下降的小目标达成时,总会奖励自己一次“欺骗餐”。“可能是欺骗的次数太多,现在一吃甜品就停不下来,以前根本没有这么强的欲望。”

“神经性厌食患者,通常高度关注体重、体脂等身材信息,并且常常因过度节食,导致自身营养不良或者代谢紊乱。”杨楹说,“神经性贪食症患者,则大多伴有暴饮暴食行为,这些患者中,也不乏身材焦虑、立志减肥的人,他们会将暴食当成自己锻炼后的一种补偿行为,尤其是不合理的过量运动后,大多伴生不合理的饮食。”

“什么进食障碍,明明是不好好吃饭,饿两顿就好了。”每当谈及进食障碍,总有家属将其视作“矫情病”,饿两天不吃饭自然就好了。

“这是最常见的一种认知误区,进食障碍不是矫情,饿两天不仅不会治愈,反而会加剧病情。”杨楹介绍,进食障碍最直接的影响,是消化道方面的躯体疾病,同时伴随焦虑症、抑郁症等其他精神与心理疾病,倘若不分青红皂白地饿上两天,且不论是否会加剧营养不良,抑郁程度也会肉眼可见地变化。

“治疗进食障碍,最重要的一点就是正确地看待,听从医生建议,合理用药并辅以心理疏导。只有更多人关注它、了解它、纠正对它的偏见,患者才不会错过治疗时间,独自承受病症和它带来的种种压力。”杨楹说,进食障碍的根源,是脱离实际的瘦身需求与畸形的审美观,“瘦削的身材不代表美,美丽也从不与苗条直接画等号。相比如何治疗进食障碍,建立起健康科学的审美观,斩断进食障碍产生的根源更为重要。”

关于无偿献血,这些你需要了解

记者 王小蒙

“血液目前不能人工合成,不可替代,无法长期保存。全血和红细胞制品保存期35天、血小板保存期5天。”马现君在直播中呼吁,希望更多人加入到无偿献血队伍中来,保证医疗临床用血的需要。

据介绍,全血的捐献时间间隔是6个月,一次可以献200~400毫升,男女没有严格差异,具体献多少,主要看身体情况及血红蛋白值的水平。

捐献血小板属于成分血捐献,需要在血小板采集仪器上做回收采集,只采集捐献者的血小板及200~250毫升的血浆,其余血液成分再输回捐献者体内。捐献者不用担心回输采集的相关传染疾病风险,采集血小板所用的耗材都是一次性的,经过严格消毒处理,不会对捐献者产生任何不适。

马现君提醒,献血前后应注意以下事项:献血前一晚要适当休息,保证充足睡眠(6~8小时),切勿劳累过度;献血前一晚及献血当日不饮酒、不服用药物,也不可空腹献血,可吃些清淡食品,如面包、稀饭;献血前一周内,如感冒、发烧、咳嗽等,或女同志



壹问医答

现在加入无偿献血队伍的人越来越多,那经常献血会对身体有伤害吗?捐出的血液去了哪里?日前,山东大学齐鲁医院输血科主任马现君走进《壹问医答》,带来无偿献血和免费用血注意事项的详细解答。

在月经期,以及献血当天有身体不适等情况,均应暂缓献血;献血中精神要放松,不要太紧张,献血后,按压针眼处5~10分钟,4小时内保持穿刺部位清洁,以防感染,在献血车上休息15分钟方可离去;24小时内不参加剧烈运动(如长跑)和高空作业。

“如果针眼周围出现青紫现象,不要紧张。”马现君说,这是因为少量血液渗到血管外的缘故,在献血48小时后,可做一下热敷,几天后会逐渐消退。

献血其实是“所有人救所有人”,那

么,无偿献血者还可以享受哪些权利呢?马现君表示,献血者累计献血一千毫升以下,自献血之日起五年内临床用血,可以按其献血量的五倍免费用血;自献血之日起五年后临床用血,可以按其献血量等量免费用血;献血者累计献血一千毫升以上的,可以终生免费临床用血;除献血者本人按上款规定享受的用血优惠外,献血者的直系亲属(父母、子女、配偶、配偶的父母)临床用血时,可以累计按献血者的献血量等量免费用血。

今年6月1日起,山东还开始施行“无偿献血者三免”政策:即免费乘坐城市公共交通工具;免门票游览国有公园、旅游风景区等场所;免交公立医院普通门诊诊查费。

“国家提倡献血年龄为18周岁~55周岁;既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者,主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。”马现君表示,由于献血需要好的身体状态,因此经常献血的人,应注意保持良好的生活习惯,不酗酒,不过度食用高油脂及油炸食品,适度参加锻炼,在奉献爱心的同时,做一位健康的生活达人。