

## 厭食症

若你的朋友繼續極度消瘦和停經，幫助她回復可接受的體重是十分重要的。要回復體重，首先她和她的家人需要知悉什麼是她的「正常」體重，每天需要多少卡路里才能達到目的。對大多數患者來說，最重要的問題是：我怎能肯定我不會迅速地超過這體重和不會過胖？

厭食症患者在飲食方面給自己太多的限制，如何緩和這些限制是十分重要的。對於和父母同住的青少年，父母的責任便是看守患者進食，以確保患者有定時進食的習慣和攝取足夠的卡路里。即使患者吃了一大堆的蔬菜，所含的卡路里卻很低，這是欺騙別人的做法。同樣地，家人也須定期見精神科醫生跟進患者的體重計尋求支援，因為患者的家人也感受到極大壓力。

對大部分患者來說，和她們討論她們的煩惱尤其重要，例如：男朋友、學校、過分自覺、家庭問題等等。

只有當某些基本的指令步驟無效，或患者體重據降至威脅生命時，才需入院接受治療。住院治療的方法和非住院治療差不多，都是用飲食控制和心理治療，所不同的是在一個更有規律的環境下進行。

## 暴食症

對於這些病症，首要是幫助患者回復正常的飲食模式。其目的是保持三餐定時和穩定體重，並戒除嘔吐或挨餓的習慣。暴食症的患者一般較厭食症患者年長，亦較多獨居，故此，必須強調患者要記錄日常飲食失調的習慣和自我控制的進度。再者，專業醫療人士須為患者提供營養資料，使她們不會因體質增加過多而感到氣餒或沮喪，

治療的另一重要環節便是心理治療—探討患者過去或現在有可能與飲食失調相關的事宜及其他個人困難之處。假若暴食症患者患上抑鬱症的話，可能需要使用抗抑鬱藥。