

正確減重知多少？

基隆長庚家庭醫學科主任 蔡依紋



● 國人肥胖盛行率高居亞洲之冠

現今速食文化和高熱量外食致使肥胖盛行率逐年上升。在「2013-2014年國民營養健康狀況變遷調查」中發現，成人過重及肥胖盛行率43%，其中男性比率為48.9%、女性比率為38.3%，與其他亞洲國家相比，我國成人及兒童肥胖比率更是為亞洲之冠。

● 肥胖是一種病嗎？

世界衛生組織在1996年正式將肥胖列為一種慢性疾病。前五大死因中，癌症、腦中風、心臟病、糖尿病以及其他許多種慢性疾病和肥胖都有密切關係。肥胖同時也是成年人早逝的第二原因，僅次於吸菸所造成的影響。隨著全世界肥胖盛行率的增加，以及其所帶來的併發症和衍生龐大醫療支出，肥胖已成為國人必須重視的公共衛生健康議題。

肥胖與諸多慢性疾病都有高度聯性，包括糖尿病、代謝症候群、膽囊疾病、冠心病、腦中風、高血壓、高血脂、慢性阻塞性肺病、睡眠呼吸中止症候群、退化性關節炎、深部靜脈栓塞等，肥胖甚至也是部分癌症，例如大腸癌、子宮內膜癌、乳癌等的危險因子之一。

● 我為什麼會胖呢？

會造成肥胖的原因很多，主要原因就是熱量不平衡所致，即是食物熱量攝取過多，而消耗過低，使得過多的熱量長期堆積在脂肪組織所造成，而進一步改變身體成分的組成。現代人飲食生活習慣改變，脂肪及醣類攝取過多，蔬菜及水果攝取反而不足，再加上久坐及缺乏運動的習慣，都是形成肥胖的元兇。

值得注意的是，少部分人的肥胖是與基因、部分精神科疾病及內分泌功能異常有關（如甲狀腺功能低下、庫欣氏症、生長激素不足等），另外少部分的藥物本身亦會造成肥胖。

簡單常用的人體學測量指標，包括：身體質量指數、腰圍或腰臀圍比、體脂肪比率、三頭肌或肩胛後皮脂厚度。其中身體質量指數以及腰圍為目前世界上被公認最簡易方便、和疾病相關性最好的肥胖指標。其中腹部肥胖又名為內臟型或中央型肥胖，即使身體質量指數在正常範圍，但是腰圍過大仍可能增加代謝性及心血管疾病之風險，因此也是一項需要注意的治療指標，不可不注意。

● 正確健康的減重方式要怎麼做？

減重方式可分為非外科手術減重療法以及外科減重療法。非外科減重療法包含飲食熱量控制、運動方式以及生活型態改變，必要時由肥胖專科醫師處方合法安全的減重藥物、胃內水球置放術或是搭配低熱量代餐包來幫助肥胖民眾達到健康體態。目前台灣唯一合法之減重藥物僅有羅氏鮮，主要作用機轉為抑制腸道中的脂肪酶作用，進而減少食物中 25-30% 的脂肪吸收，降低熱量攝入。此外，針對病態型肥胖民眾或是重度肥胖合併相關併發症者，經六個月之內科減重療法無效者，可以轉介減重代謝手術專家進行減重手術治療。民眾只要配合專責的減重醫療團隊來執行，包括專科醫師、藥師、營養師、護理師、心理師、運動治療師等專業醫療人員處方，還有病人積極參與，徹底運用飲食控制、加強運動、行為控制以及適當醫療介入（藥物或手術）等四大方針並能持續六個月以上，成功指日可待。

● 「長庚團隊之體重管理整合門診」—健康減重醫療諮詢

林口以及基隆長庚醫院於民國 104 年 10 月以及 105 年 9 月陸續開辦整合肥胖醫學跨專科領域的體重管理整合門診，團隊囊括家醫科暨肥胖醫學專科醫師、消化系外科暨減重手術醫師、消化內視鏡專科醫師、減重營養師、護理個案師、專業運動指導員共同執行個別化的體重控制照護計畫。目前每週一（林口）以及每週四（基隆）開診，透過整

合性跨專科的早期介入提供民眾更豐富的減重資源，自開設以來已成功幫助許多民眾達到良好的體重控管和體態，且民眾體重減輕之同時，也改善肥胖相關疾病之控制，諸如血壓和血糖控制更趨穩定。

民眾就診時先量測基本的身體組成，包括身體質量指數、體脂肪比例、基礎代謝率等，再由專科醫師詳細評估病史，如肥胖相關合併症、肥胖原因、減重史、配合度，以及飲食生活習慣評估，如是否喜食含糖飲料、靜態生活等，並視情況進一步安排抽血檢驗，若民眾合併內分泌新陳代謝或是精神科等疾病，則轉介專科做進一步治療。團隊將仔細與看診者溝通設立合理減重目標，再針對其狀況開立減重處方建議，包括飲食控制、體適能運動處方、生活習慣建議以及必要時使用合法減重藥物或是搭配代餐包。此外，每次就診均透過與醫師和營養師一對一諮詢，計算個人每日能量消耗和適合的飲食熱量，量身訂作屬於個人的減重飲食建議。肥胖的處置包含治療併發症，健康安全的減重方式不僅幫助民眾達到良好體重控制和體態，更可以減少相關肥胖合併症的治療藥物需求。

● 體重管理是終身且持續的

體重管理是終身且持續的，本院藉由跨團隊整合治療，達到健康減重的目的，更重要的是在減重過程中持續建立良好習慣，成為民眾可以長期奉行的良好健康生活模式。🏠