

享「瘦」人生，動吃動吃！ 病態性肥胖病友座談會活動花絮

◎林口長庚社會服務課社工師 朱伶穎



肥 胖與人體的健康有密切的關係，體重控制已成為現代人生活中重要的課題。研究指出，病態性肥胖症與許多慢性疾病習習相關，包括糖尿病、高血壓、睡眠呼吸中止、退化性關節炎及腦血管疾病等，也增加罹患癌症的風險。對於嚴重肥胖的患者可透過正確的飲食、規律的運動、適當的藥物使用或進一步經醫師評估採取減重手術來達到有效減重的目的。

106年8月5日林口長庚特別舉辦「病態性肥胖病友座談會」，邀請一般外科劉耿豪醫師主講「減重手術簡介」，外科手術方式可分為限制性手術，如胃袖狀切除手術及胃內氣球等，縮小胃的容量來強制改善患者飲食習慣。也可採用限制性合併吸收不良手術，如胃繞道或膽胰分流，透過手術可有效地控制體重。然而，手術並非一勞永逸，如果無法改變不良的飲食及生活習慣，仍可能有復胖的情形發生。

顏慕忻營養師教導大家「吃得健康、吃得好」，在減重的同時仍需要均衡飲食、攝取適當的熱量和各種必需的營養素。英文有句諺語「You are what you eat」（人如其食），我們吃的每口

食物也決定了身體的狀況，可見飲食與身體健康有密切的關係。減重除了減少吃進去的熱量外，也要提升身體的基礎代謝率，才能使飲食控制持續有效。

運動則是提高基礎代謝率最主要且最有效的方法。有氧與肌力運動同樣重要，家庭醫學科林安民醫師教導大家正確的運動觀念及方法，並請病友跟著林醫師一起「健康動一動」。

中醫高定一醫師分享臨床上「中醫減重利器及成效」，如中醫體質調理、埋線及雷射針灸減重等方式。在輕鬆愉快的氣氛下，病友們彼此分享減重的歷程及心得。坊間及網路流傳許多五花八門的減肥方式，然而「少吃多動」仍是永遠不變的體重控制原則，也才能讓我們享「瘦」人生、輕盈自在！✿



▲家醫科林安民醫師（右）和病友一起活動筋骨。