

# 體重管理中心 為你的瘦身計畫加把勁

◎高雄長庚體重管理中心研究助理 陳怡心

◎高雄長庚體重管理中心主持人 劉毓寅醫師 校閱

**37** 歲的李小姐產後暴肥，1 年內體重從 55 公斤暴增至 87 公斤，併發腎臟病，且出現睡眠呼吸中止症狀，試過許多減重方法都沒效，直到 1 年多前接受高雄長庚胃縮小手術，成功甩肉 32 公斤，恢復昔日辣媽身材。

58 歲的方阿姨因長年糖尿病，早晚都須打胰島素控制，因體重過重使關節疼痛，行動得撐著拐杖，生活飽受肥胖之苦，在高雄長庚接受腹腔鏡腸胃繞道手術 1 個月後，不用再天天挨針打胰島素，行動方便後心情也都變好了。

有個良好的體態是人人想追求的，不論是為了外在形象還是身體健康，減重幾乎可稱為全民運動。但門診中常遇見許多對身體狀態不盡了解的民眾，在沒有醫學專業的協助下貿然使用坊間流行的減肥方法如生酮飲食、減重藥物等，不僅破壞身體機能，還因不斷復胖而產生心理挫折。

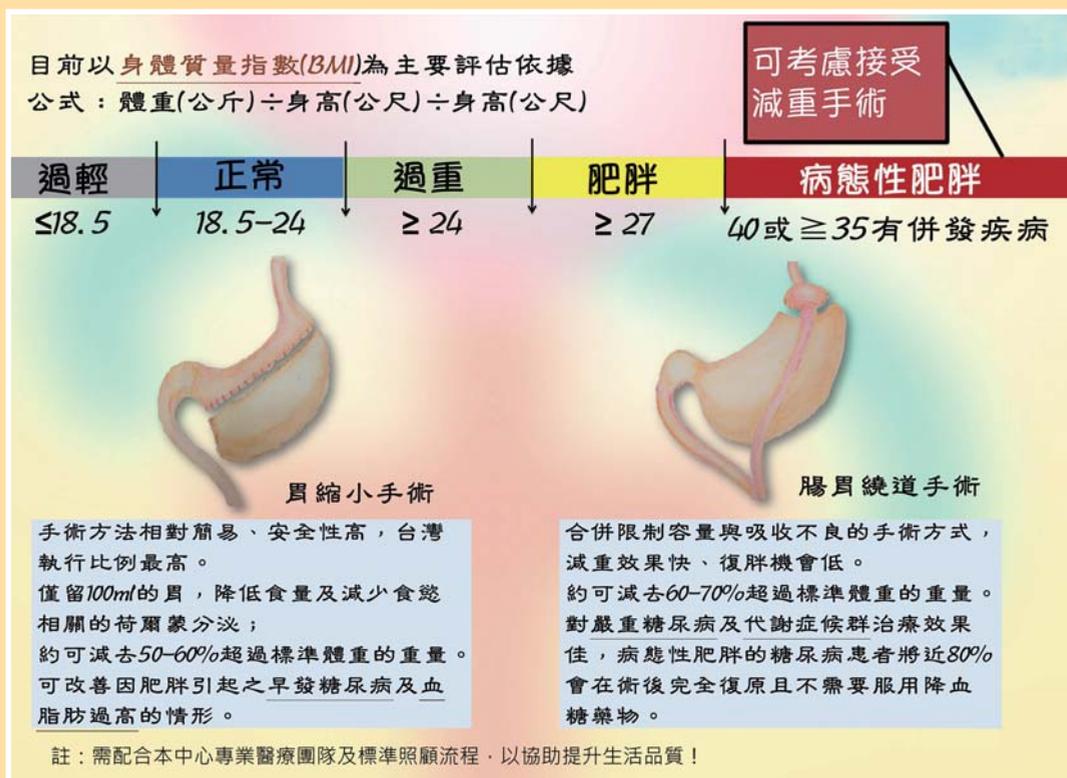
有鑑於此，高雄長庚體重管理中心邀集新陳代謝科、胃腸肝膽科、身心醫學科、運動醫學科、營養治療科、中醫針灸科及生殖醫學科等相關科別成立了



▲李小姐（左二）與方阿姨（右二）胃縮小及胃繞道手術成功減重，特別於記者會當天現身說法，感謝醫師還給他們健康快樂的人生

體重管理團隊。我們將減重需求劃分為手術及非手術等兩大項目，綜觀減重者的動機及相關病史提供治療方向，從減重前到減重後，給予專業的服務與支援，協助減重者管理健康體重，恢復健康與自信。

正因為每個人的狀態都有所不同，非一般減重方式可一概而論，所以體重管理中心主持人劉毓寅醫師認為，整合各科醫學才能針對肥胖的源頭提供協助與建議。以減重手術來說，要視減重者的身體影響健康狀態有所分別，早發性糖尿病、三高症候群或是無嚴重肥胖併發症的減重者，建議選擇手術過程相對簡易的縮胃手術。若已有長期、難控制



▲附圖 胃縮小手術 V.S. 腸胃繞道手術

型糖尿病併發症或嚴重危害健康，則以腸胃繞道手術為最佳選擇（附圖）。

此外我們還發現，有些透過手術改善外顯健康問題的患者，因為瘦得太快，心理上不一定能跟上身體的改變，在長期的討論與規劃後，我們召集完整術前評估必有的一般外科、新陳代謝科與身心醫學科設置聯合門診，縮短看診流程，術後的衛教除了營養治療科外，也與身心醫學科合作，提供減重個案術後第3、6、12月的身心諮詢與個案管理師關懷追蹤等服務，期望經由多方面的配合，協助減重者建立正確減重觀念，及接納自我形象的改變和認同。

在預防勝於治療的前提下，針對非

手術需要的減重患者，我們更規劃有關健康飲食、運動生活及心理成長等減重專案，協助減重者達到健康體重管理，讓大家不只瘦一陣子，更要幫助大家建立一身受用的健康模式。

未來，體重管理中心也將持續精進，期望能為各種狀態的減重者提供完善服務，針對不同個案的需求提供客製化的規劃，如發展因應特殊患者減重手術後特殊飲食需求的恢復包，及熱量控制的調理包，針對不同疾病如腎臟疾病、退化型關節炎等飲食、運動條件與常人不同者開設減重專班，協助大家 reset your life，給自己再出發時提供最給力的協助！