

百病胖為先， 體重管理中心 助您減重保健康！

◎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任 劉毓寅 校閱



▲體重管理中心團隊陣容

「我」之前也試過很多方式都沒有用反而更胖，後來就順其自然了，但發現體重停不了的直線上升，多了20公斤，連走路都覺得喘、睡覺也睡不好。可不可以幫我不要再胖下去了。」像這樣的狀況前來求診的病人其實不在少數。

在醫院裡遇到的減重案例，與一般外面的健身中心、減重診所不同，已有其他因肥胖而引起併發症的患者約佔70%，其餘則是自行嘗試減重效果不彰卻落入復胖循環的朋友。

肥胖可能導致的疾病，遍及各醫學專科，除了常見的三高（高血壓、高血糖、高血脂），還有糖尿病、脂肪肝、睡眠呼吸中止症、退化性關節炎、下背痛、痛風、多囊性卵巢症候群，甚至罹患癌症、不孕的機率也大增。要想預防或改善症狀，根治的基本仍要回歸降低體重及修正錯誤的生活模式。

然而我們該如何在眾說紛紜的媒體網路中，選擇適合自己又健康安全的減

重方式呢？體重管理中心即為了這樣的需要而存在，我們提供免費諮詢，初步檢視肥胖狀態及成因、修正錯誤的減重觀念，視肥胖狀態危及健康的程度引導病人接受專業醫療人員的協助，如營養師指導飲食或藥物輔助、進入減重班或手術治療，我們強調身形的改變帶來的不只是由胖到瘦的外觀，適當的體重管理還有助於重新恢復健康。

本次集結各專科醫師針對體重管理相關疾病及治療方向闡述看法，一方面呼籲體重管理的重要性，同時也提醒，每個人身體的狀態及條件有別，在進行減重計畫之前，需多加了解自身的身體狀況或接受專業評估建議才不會減掉健康得不償失。自本中心成立開始，召集新陳代謝、營養治療、運動醫學、中醫、整形外科、一般外科及身心醫學等專業醫療團隊，針對手術或非手術的治療，建立流暢的諮詢評估流程，希望能幫助更多受肥胖所苦的朋友不只改善體態、更能獲得健康及自信的嶄新人生。🌱