

# 病態性肥胖的中醫治療

◎台北長庚中醫內兒科主治醫師 江昆壕



## 專長

病態性肥胖及相關併發症（脂肪肝、代謝症候群、高血脂症、痛風、第2型糖尿病、高血壓、膽囊疾病、不孕、經期失調、睡眠呼吸中止症、退化性關節炎）、肝膽腸胃疾病、耳鼻喉疾病



**48**歲的邱小姐，身高166.7公分，體重116.9公斤，身體質量指數（Body Mass Index，BMI）為41.8，屬於病態性肥胖，並患有高血壓，平時服用2種降血壓藥物治療，Carvedilol（6.25mg/tab）每次半顆、每日1次，Exforge〔Amlodipine（5mg）+ Valsartan（160mg）〕每次1顆、每日1次。自2019年2月23日開始至中醫內科門診治療，遵守中醫飲食衛教與按時服用中藥，持續治療至2019年12月28日，體重改善至87.7公斤，BMI改善至31.5，目前的高血壓藥物為1種，Exforge〔Amlodipine（5mg）+ Valsartan（160mg）〕每次半顆、每日1次。

台灣地區依據2013~2016年「國民營養健康狀況變遷調查」，成人過重及肥胖盛行率為45.4%，依據衛生福利部國民健康署的統計資料顯示，台灣地區10大死因中，與肥胖有關的共計有8項—惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、高血壓性疾病、慢性腎臟病。2018年台灣地區10大癌症死亡原因中，與肥胖有關的共計有6項—肝和肝內膽管癌、大腸直腸癌、乳癌、胃癌、胰臟癌、食道癌。與肥胖有關的癌症尚有：子宮內膜癌、腎細胞癌、卵巢癌、多發性骨腫瘤、腦膜瘤。肥胖者可能更容易感染COVID-19(Coronavirus disease 2019)，而且肥胖者因COVID-19感染而死亡的風險很高。改善肥胖與

體重過重，對於上述各種疾病的預防與治療，都有很大的幫助。

目前世界衛生組織建議以 BMI 作為體重過重和肥胖的標準，BMI 的計算方式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。衛生福利部 2013 年公告以身體質量指數評估體位之建議為：

體重過輕：BMI < 18.5
健康體位：18.5 ≤ BMI < 24
體重過重：24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30
中度肥胖：30 ≤ BMI < 35
重度肥胖：BMI ≥ 35

肥胖的處置方式包括飲食介入、運動介入、心理衡鑑與心理介入、藥物治療和外科手術。目前在台灣地區核准適用於肥胖治療的藥物主要有羅氏纖（Orlistat），藥物治療只適用於經過飲食、運動治療、行為改變後仍無法達到其目標體重的肥胖病人，病人應與醫師討論藥物治療的好處與限制，並經醫師詳細評估過後才適用。民眾不可自行購買 Orlistat 服用。

減重手術可做為 BMI ≥ 40 kg/m<sup>2</sup>（病態性肥胖）之成年人或 BMI ≥ 35 kg/m<sup>2</sup> 且合併有肥胖相關疾病的治療方法。BMI ≥ 27.5 kg/m<sup>2</sup> 且血糖控制不理想的糖尿病人也可採用減重代謝手術。減重手術可以有效的改善肥胖者的生活品質，生活品質的改善與減重幅度有關，與手術方法無關。

中醫認為肥胖是一個本虛標實、虛實夾雜的複雜病態，牽涉到陰陽失衡、五臟六腑功能失調與氣血津液失常，中醫治療肥胖有兩個重點：

- 一、調整飲食內容與生活習慣，避免臟腑陰陽與氣血津液繼續受損。
- 二、使用中醫藥補養臟腑陰陽與調理氣血津液。

藉由這兩個處置方式來恢復臟腑陰陽與氣血津液的正常功能狀態，當臟腑陰陽與氣血津液逐漸恢復正常時，身體健康與新陳代謝速率也逐漸恢復，人體會自動調節清理堆積的脂肪與水分，體重自然會逐漸下降改善，此種治療策略的最大好處，在於整個治療期間與治療結束後，不會出現重大的副作用或後遺症。如果病人不願意調整飲食內容與生活習慣，每日不斷地傷害自己的臟腑陰陽與氣血津液，在大多數的情況下，中醫藥修復身體的效果很難勝過病人自我傷害的破壞力，使得臟腑陰陽與氣血津液始終無法恢復正常，最後導致治療效果非常緩慢或是治療無效。

健保給付減重手術治療的條件中，有一項是「經半年以上內科減重治療失敗」，在進行減重手術治療前，除了考慮內科藥物治療外，對於減肥藥物若是無法耐受、或是不願意服用減肥藥物者，中醫藥治療可以成為病態性肥胖病人的一個新選擇。☺