

團團圓圓的煩惱

肥胖就是一種慢性病！

文／家庭醫學科・肥胖防治暨運動中心 主治醫師 徐華穗

過了一個溫馨的年，與家人好友相聚，趁機補足一年以來虧欠的睡眠，大吃大喝之後，各位有沒有發現自己的體重和肚皮上的脂肪也一起「團團圓圓」了呢？

常常有人問我，到減重門診就診的人，應該都是年輕的美眉，爲了身體曲線苗條而來的吧？如果您也是這樣認爲，可就大錯特錯了。醫學之父希波克拉底斯（Hippocrates）早就說過：「肥胖的人較常猝死（Sudden death is more common in those who are naturally fat than in the lean）」，這樣的真知灼見已被現代醫學證實，令人不得不敬佩大師的洞察力。

做好體重管理，終生課題！

根據衛生署公布的標準，台灣體重過重的定義爲 $24 \leq \text{BMI} < 27$ ，肥胖爲 $\text{BMI} > 27$ 。然而，身體質量指數（BMI）無法反映出脂肪的多寡及分布，許多學者發現腰圍代表內臟脂肪的堆積情形，因此腰圍是BMI之外另一個重要的代謝指標。在台灣，男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍 ≥ 80 公分，就是所謂的中央性肥胖。近年來有不少研究證實，腹部過多的白色脂肪組織會導致脂肪細胞激素（adipokines），包括adiponectin、leptin、TNF- α 、IL-1及IL-6等的分泌失調，造成一連串的發炎前及栓塞前反應，再加上胰島素抗性增加等因素，形成所謂的代謝症候群（metabolic syndrome），假以時日，高血壓、心血管疾病及糖尿病將接踵而至。

體重過重及肥胖對現代人的影響不僅是外觀的膨脹，身體機能也會掀起巨大改變。體重管理應是全民終生的課題，因為肥胖就是一種慢性病！

肥胖惹病上身，豈容坐視？

綜觀國人這幾年的十大死因，除了癌症始終高居榜首，糖尿病、高血壓、心血管疾病、腦血管疾病等也一直緊追在後。中研院經濟所研究員傅祖壇與潘文涵2007年在 *Obesity review* 發表了一篇研究報告，他們分析衛生署及中央健保局2000-2002年的資料，發現台灣體重過重的盛行率為30.14%，肥胖的盛行率為18.07%。兩者引起的缺血性心臟病、鬱血性心衰竭、腦血管疾病、糖尿病、高血脂症與高血壓等六大疾病的醫療支出，占2002年全民照護所有支出的2.9%（相當於160餘億元），已超過加拿大的2.4%及澳洲的2%。令人憂心的是，體重過重及肥胖的比例仍持續逐年增加，當時估計至2006年，上述醫療支出超過200億元。

肥胖對身體的危害不僅如此，阻塞型睡眠呼吸中止症、痛風、退化性關節炎、多囊性卵巢症、男性不孕、白內障等常見疾病，都和肥胖脫離不了關係。就連癌症，包括食道癌、膽囊癌、乳癌、大腸直腸癌、腎細胞癌等十幾種惡性腫瘤的發生，也證實和肥胖有關。癌症種類繁多，除了少數幾種的致病機轉及早期診斷的工具已被找到，其餘大多數癌症被發現時已屬晚期，遑論預防。

既然肥胖是一種慢性病，當然會時常復發（復胖）；既然肥胖是一種慢性病，當然需要長期治療；既然肥胖是一種慢性病，當然需要專業的醫療團隊介入；既然肥胖是一種慢性病，「重量級人士」還有什麼理由不減重？相信只要改變行為模式，認真減重，必能逐漸遠離肥胖，重拾健康。⊕