

KEEP FIT 肥胖問題 面面觀

◎科博愛心社區醫療群 / 承鴻耳鼻喉科診所 林明震醫師

在2003年一項針對6318位台灣人的研究顯示台灣人口中過胖者 (BMI > 27) 已達到39%。有六成五的民眾不滿意自己的體重，有半數的人都想減肥。肥胖也會引起和加重許多的慢性病，例如高血壓 心臟病 高膽固醇 高血脂 糖尿病。但是會向醫師諮詢的人只有百分之十，自行購買減肥藥品卻沒有改變飲食習慣的民眾也相當的多。到底減重很困難嗎？

醫師能幫你做些什麼呢我們看以下的例子：

例一：王伯伯今年75歲，有高血壓和冠狀動脈心臟病 兩年前曾到醫院接受心導管治療 由於身體不適就更少去運動。加上沒有養成正確的飲食習慣，他兩年內又從80公斤體重增加到87公斤，今年5月又因為心臟病必須再一次住院接受心導管治療。王伯伯的身高是170公分，也已經戒煙3年了，但是他每餐都一定要吃肉。王媽媽也正當心過重的體重會讓王伯伯心臟病更不好，所以向醫生求助。

例二：26歲的小玉是個愛美的美眉，試過很多電視購物頻道的減肥廣告產品。她看起來瘦瘦的，可是因為工作壓力大時就會吃甜食和珍珠奶茶當作下午茶，最近又經朋友推薦又用了一種藥物加上不吃澱粉的減重法。結果又因急性胃痛就醫，更糟的是體重仍然沒變腰圍卻又大了2公分。

例三：陳先生今年30歲，家族有高血壓的體質 他身高175公分 四個月前體重為82公斤 比起當兵前的體重多了10公斤了，最近一年來都必須服用血壓藥。他很當心血壓藥的副作用，於是在4個月前我們開始了陳先生的減重計畫，我給他一本記錄本 並教他記錄飲食的內容（並沒有要他吃特別的食譜）。我每個星期三跟他約診見一次面順便檢討他的飲食內容，依照 蛋白質 穀類 蔬菜 水果類 四種類的食物分法。在能夠兼顧美味與營養均衡的情況下，終於能幫助陳先生減重8公斤，也漸漸能減少血壓藥的使用。

其實很多人都忽視正確飲食的方法，或許你有了正確的觀念但是方法也不盡理想。這時候應該向醫師和營養師諮詢正確的減重觀念，尤其是吃的方法應該是均衡而不過量。食慾大的原因是什麼？外食時要如何選擇？很多減肥的觀念和消息要如何去分辨？減重和減肥有何不同？減掉的是體重有沒有減去健康？我們期待每個為過重所苦的人都能夠去諮詢你的家庭醫師再進行減重。

醫師簡介

林明震 醫師
科博愛心社區醫療群
承鴻耳鼻喉科診所