

# 談肥胖症

◎中國醫藥大學附設醫院 肥胖防治暨運動中心 林文元 醫師

## 前言：

國人肥胖的盛行率逐漸增加。根據衛生署在民國82至85年的國民營養調查指出，若以超過身體質量指數(BMI，定義為：體重(公斤)÷身高<sup>2</sup>(公尺)<sup>2</sup>(kg/m<sup>2</sup>) 24 (kg/m<sup>2</sup>) 以上為過重的標準，台灣地區成人肥胖盛行率，男性為33.4%，女性為33.5%，且逐年上升中。由於目前肥胖的盛行率越來越高，疾病相關，減少肥胖可增進健康，預防疾病的發生，故我們責應重視此一問題。

## 肥胖症的評估及診斷：

肥胖的定義：肥胖是指體內有過多的脂肪，但測量脂肪含量較為困難，目前以BMI和腰圍為主要測量方法。

我國衛生署訂定的肥胖標準如下表：

成人肥胖定義(我國衛生署)

	身體質量指數 (BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	X
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27	中央性肥胖 男性：≥ 90公分 女性：≥ 80公分
	輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30	
	中度肥胖：30 ≤ BMI < 35	
	重度肥胖：BMI ≥ 35	

## 肥胖與疾病：

很多的證據皆顯示身體質量指數和死亡率呈現「J」型曲線，可見肥胖或過輕具有高度的危險。目前證據顯示肥胖會增加多種威脅生命的疾病，其中包括第二型糖尿病、心臟血管疾病、膽囊疾病和睡眠呼吸終止症及許多的高症(如高血壓、大腸癌、子宮內膜癌等)。

## 肥胖的治療：

基本上，體重越重及越多肥胖相關疾病的人，越需要積極的治療。

(一) 非藥物療法—包括飲食(含低熱量飲食法及極低熱量飲食法)、運動及行為治療等等。所有的病人皆需接受非藥物療法，以改善病人的生活型態。

- (1) 低熱量飲食法：飲食治療基本上包括教育病人改變飲食習慣及減少熱量的攝取。包括低脂飲食及限制熱量的攝取。研究顯示若每週減少500大卡的攝取，則每週大約可以減少0.45公斤(約1磅)的體重。
- (2) 極低熱量飲食法：定義為每日攝食小於或等於800千卡的热量(通常為400~600千卡)，根據本院肥胖防治暨運動中心的研究平均每週約可減少1~2.5公斤，尤其在前2週效果最明顯，且血壓、血糖、膽固醇等的下降也以前2週最迅速。與傳統飲食治療相比較約可下降超過2~3倍。

- (3) 運動：運動除可增加能量消耗外，更可增加基礎代謝率，增強肌力等。例如走路及爬樓梯，不必要肥胖病人參與劇烈的活動，中度的活動就夠了。

#### (二) 藥物治療：

藥物治療一直是很多人追求的目標，但只適用於肥胖的病人(BMI  $\geq 27$ )且應經醫師詳細評估過後才適用。目前在我國合法用於減重的藥物只有兩種：

- (1) 諾美婷：可抑制食慾並少量的促使脂肪燃燒。主要的副作用為頭暈、口乾、便秘、失眠及心跳增加。
- (2) 羅式群：可減少養分的吸收，阻礙養分在腸道的吸收，可抑制約1/3的腸道脂肪吸收，因此可減少身體熱量的利用率而減輕體重，主要的副作用在腸道方面，但使用一段時間後，這些副作用皆會減少。

#### (三) 手術治療：

通常在病人BMI  $\geq 35\text{kg}/\text{m}^2$ ，且有明顯的併發症，或BMI  $\geq 40\text{kg}/\text{m}^2$ 以上者，且使用以上減肥方法超過6個月後都失敗時才採用，通常可減少最初體重的25%-35%，目前有兩種常用的手術方法：胃腸隔術及胃繞道術。

#### 治療的目標：

只要能減少最初體重的5~10%並維持六個月以上即可算是成功，中國醫藥大學附設醫院「肥胖防治暨運動中心」採取合併醫療、運動、營養控制的MSH專業減重法可讓絕大多數的民眾輕鬆的減重成功，且可維持不復胖。

#### 結論：

由於目前肥胖的盛行率越來越高，且有越來越多的研究指出，肥胖與許多疾病相關，減少肥胖可增進健康，預防疾病的發生。適當的減重可增進健康，但仍應尋求醫療人員以達到正確的方法。

醫師簡介

林文元 醫師

中國醫藥大學附設醫院/肥胖防治暨運動中心