

肥胖不是病，胖起來要人命

文/內分泌暨新陳代謝科 羅仕昌 主治醫師

這句話只對了後面一半，肥胖可說是萬病淵藪，肥胖患者容易產生糖尿病、腦中風、心血管疾病、脂肪肝等慢性病，甚至罹患癌症的風險也高於正常體重的人。因此肥胖不僅僅是身材走樣而已，而是危害身體的健康，千萬不可掉以輕心！

造成肥胖的主因是熱量攝取超過身體所需，多餘熱量轉化成脂肪堆積在身體。少數肥胖是因為遺傳、疾病或藥物導致外，最常見的原因則是生活或環境因素引起的，例如：

1. 飲食的改變：如美食文化、聚餐、高脂肪的精緻食物，富含糖分的飲料、不規則的用餐時間、暴飲暴食、餐間點心次數增加等，導致熱量攝取過多。
2. 靜態工作、缺少運動、導致熱量消耗減少。

肥胖的治療

有效的減肥需要多管齊下，主要是飲食控制、運動與藥物或手術的配合。

飲食控制

飲食控制可說是減肥最基本且最重要的步驟，每日減少500大卡的熱量攝取，每週約可減少0.5-1公斤。首先必須紀錄平常每天所吃的食物，然後諮詢專業營養師並依據個人

情況而設計食譜，並學會懂得計算食物的熱量，把握高纖低脂及低GI食物的進食原則，三餐宜定時定量。

規律運動

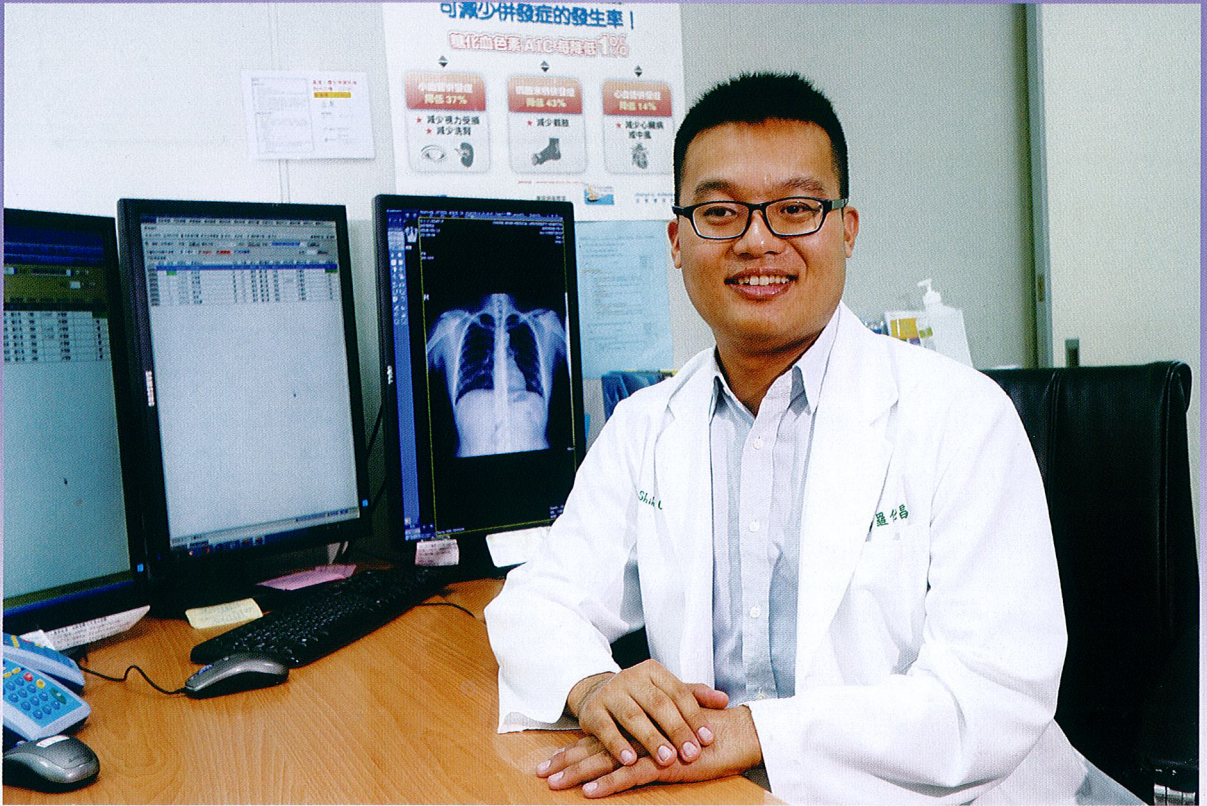
運動減肥需根據個人心肺耐力規劃適合的運動處方，減去一公斤的體重，需要消耗七千七百大卡的熱量。就減重的成效來說，雖然運動的投資報酬率可說是最低的，但有規律運動的人配合飲食、藥物等，比較能維持住減肥後的成效而避免復胖。

藥物治療

傳統上只用飲食控制及運動的方式，常力有未逮，肥胖者時常控制不住自己食慾的衝動，因此藥物治療也是一種很重要的輔助工具，但仍必須配合飲食控制及運動，持之以恆。目前食藥署核可的減肥用藥有下列兩種：

1. 羅氏鮮Orlistat (Xenical)

藉由抑制腸胃道脂肪分解酵素，減少腸道對油脂的吸收，隨餐服用，為醫師處方用藥。可改善血脂肪及改善糖尿病病人的血糖控制。主要的副作用是脂肪便、大便的次數增加、軟便、水便、腹痛、急便感及腹脹等腸胃道方面的症狀。長期使用應注意補充脂溶性維生素A、D、E、K等。



2. 沛麗婷 Lorcaserin (Belviq)

專一性活化下視丘 5-HT_{2C} 接受器，透過降低食慾、增加飽足感達到減重效果，為醫師處方用藥。一天兩次，餐前或餐後服用皆可，服用至少超過12周的時間才能看見效果，倘若12周後仍不見體重減輕，建議停藥。常見副作用有頭痛、噁心。而糖尿病患者，則要注意使用此藥有低血糖的風險，可能要考慮減低原先血糖藥的劑量。嚴重肝腎功能損傷的人不建議使用此藥。

手術治療

BMI超過40 kg/m²以上或BMI≥35 kg/m²合併肥胖相關併發症者，可以考慮腹腔鏡減肥手術，如：胃繞道、胃束帶及袖狀胃切除等。手術可達到有效的體重減輕及持久的體重控制。術後併發症包括感染、出血、傷口感染，手術後部分病人會有營養不足的情形，需要額外維生素的補充。

減重就像跑馬拉松一樣，需要恆心與毅力。搭配專業醫療團隊的協助，可讓患者在減重過程中不再徬徨無措，並達到事半功倍的效果。在成功的減肥後，要能維持良好的飲食生活習慣及適度的運動，才能避免復胖。