

告別肥胖 遠離三高

文/家庭醫學部 顏啟華 主任
台灣肥胖醫學會理事



國民健康署統計，我國成人過重及肥胖盛行率為45.4%。平均男性每2人就有1人、女性每3人有1人、兒童每4人有1人過重或肥胖，比起亞洲各國嚴重許多，堪稱「亞洲第一胖」。肥胖除了提高死亡率之外，也增加罹患許多疾病的風險，如高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病、中風等，而許多癌症也和肥胖有關，如食道腺癌、胰臟癌、大腸直腸癌、腎臟癌、子宮內膜癌及婦女停經後的乳癌及膽囊癌等。

肥胖是三高、心血管疾病及中風的元兇

肥胖不僅與三高及心血管疾病、中風等密切相關、包括退化性關節炎、睡眠呼吸中

止症候群、非酒精性脂肪肝、不孕症、胃食道逆流甚至憂鬱症都是肥胖者常見的共病。尤其是腹部脂肪過多、腰臀圍比例較高者有更高的罹病風險。

減重可減輕疾病負擔

研究顯示，減重後對於罹病率有顯著的改善，肥胖會增加4.5倍膝部骨關節炎的風險，相對減重5%即可減緩骨關節炎之症狀。門診有一名50歲的女性，減肥前102公斤有睡眠呼吸中止情形，膝關節也因負重變形引發疼痛，每天仰賴止痛藥度日子，原本預計開刀治療，後來幫她進行減重，體重減至81公斤後，膝關節的壓力減少，現今可以不用手術。而以糖尿病、高血壓、高血脂而言，伴隨積極體重控制，用藥量減少或是病情改善者更是不計其數。

生酮飲食短期可能有效但不能長久

合理的減重建議以減輕體重的5-15%為目標。肥胖症的治療，必須以飲食、運動與健康生活型態調整等非藥物治療為主。前陣子流行的生酮飲食雖可抑制食慾，減少熱量攝取，但低醣飲食通常伴隨高脂肪，短期有效，但若過度攝取飽和與反式脂肪酸，反而增加心血管疾病風險。若是飲食運動仍未達理想目標，則可使用藥物輔助調整飲食行為，增加減重成功率。

不當減重傷害身體

坊間流行「彩虹藥」、「雞尾酒療法」，多採用一些非適應症的藥品作為減重用藥，包括降血糖藥、降血脂藥、瀉藥、利尿劑、麻黃素甲狀腺素、纖維、抗憂鬱劑等，在門診看過民眾的藥包，竟然一餐要吃10顆藥。使用上述藥品於減重，對於民眾健康較無保障，常有許多藥物不良反應甚至死亡案例傳出。而且這類治療雖短期有效，但長期體重維持效果不佳，容易復胖，甚至造成越減越肥的現象。

台灣合法減重藥品

目前美國FDA核准的肥胖藥物包括：orlistat、lorcaserin、注射劑型的saxenda、以及contrave及qsymia兩種複方藥。而台灣唯二合法的減重藥品則為orlistat與lorcaserin。Orlistat在1999年為FDA核准通過。其功能為抑制腸道脂肪分解酵素劑，可減少腸道脂肪的吸收達30%。用orlistat時需補充維生素A、D、E及K，主要的副作用是容易放屁、脹氣、油便、排便失禁，因此有時會造成使用者在社會交際或工作上的負面影響。

減重新藥成效良好副作用少

Lorcaserin是在2017年台灣上市的新藥，可增加飽足感，降低食物攝取量以降低體重。劑量為10 mg一天二次，餐前或飯後服用均可，有63.9%的受試者達到體重減輕5%的目標。使用此藥減重發現病患的糖化血色素

(HbA1c)與空腹血糖也會獲得改善，該藥已完成大型心血管安全性試驗，是相當安全的用藥。

再次強調，減重仍應以飲食、運動與健康生活型態調整為根本，若有服用慢性病藥物，也需考量藥物是否有增加體重的副作用，或是有身體代謝上的問題造成肥胖。建議民眾若身體質量指數超過27，腰圍女性超過90，男性超過100公分，可至本院減重門診接受諮詢服務，視情況使用合法減重藥品，以維護自身健康。



圖片來源:https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=30849