

減肥門診

實務介紹

肥胖的定義

肥胖治療的評估

肥胖的治療

減重後該如何維持體重



家庭醫學部主治醫師 黃國晉

肥胖與許多生理及心理疾病密切相關(例如高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、高脂血症、乳癌及憂鬱症等)，經由適當的減重(約減少原始體重的10%)即可減少罹患上述疾病之危險性，因此，肥胖症不再只是外觀的問題，而已經是多數醫療專業人員視之為一種如同高血壓及糖尿病等般的”慢性疾病”，必需接受專業人員長期的控制處理。

肥胖與許多生理及心理疾病密切相關(例如高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、高脂血症、乳癌及憂鬱症等)，經由適當的減重(約減少原始體重的10%)即可減少罹患上述疾病之危險性，因此，肥胖症不再只是外觀的問題，而已經是多數醫療專業人員視之為一種如同高血壓及糖尿病等般的”慢性疾病”，必需接受專業人員長期的控制處理。

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，因此目前有理想體重法及身體質量指數(body mass index, 簡稱BMI)等方法來界定肥胖。世界衛生組織則採用BMI為標準。東方人身材與歐美不同，因此世界衛生組織另外訂定標準，提供給作為亞洲人種的參考。

肥胖的定義

(註)BMI算法：【體重(公斤)/身高(公尺)²】

定義	世衛組織(歐美)1	東方人標準2	健康危險性
過輕	小於18.5	小於18.5	
正常	18.5-24.9	18.5-22.9	
過重	25-29.9	23-24.9	輕度增加
肥胖(第一度)	30-34.9	25-29.9	中度增加
肥胖(第二度)	35-39.9	30以上	嚴重增加
肥胖(第三度)	40以上		極嚴重增加

肥胖的評估

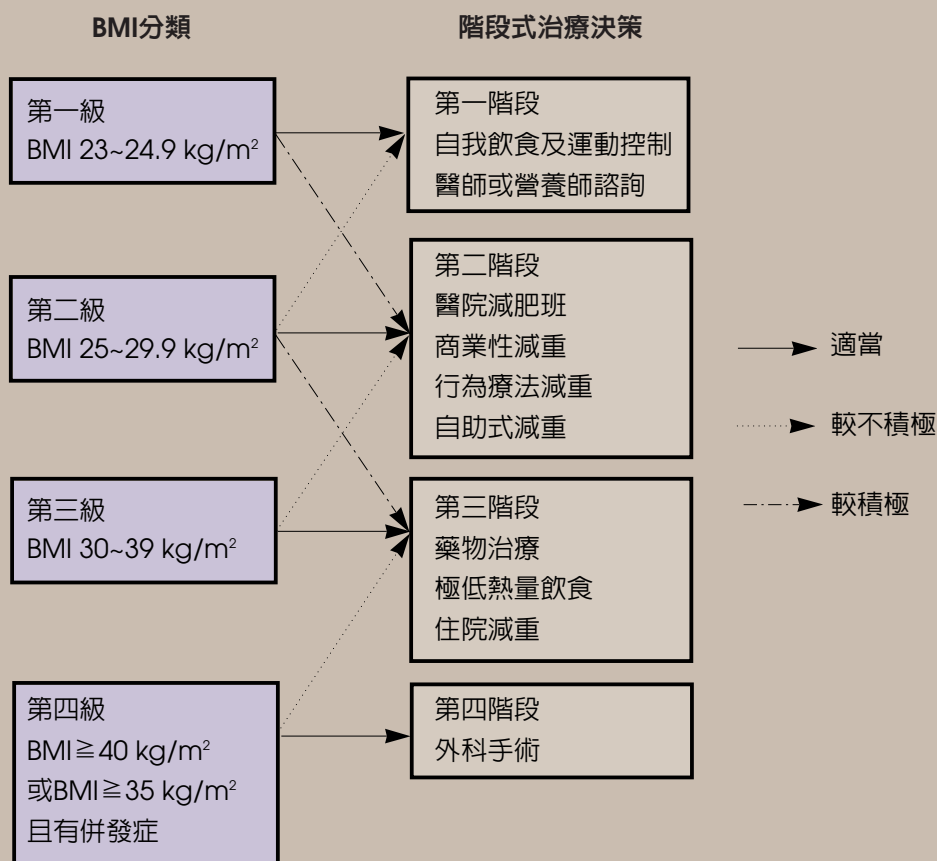
在治療前，會進行以下評估，包括

- (1)健康的危險性：體重越重(BMI越高)，越需要減重，有其他危險因子者，更需要積極減重。
- (2)情緒與行為：減肥的病人中約有25-30%有明顯的憂鬱症或其他心理疾病，則需要先治療這些問題。
- (3)準備的情況：病人應在最適當的時機開始減重，如此成功的機率將大增；假使病人尚未準備好，那至少維持現有的體重。

肥胖的治療

- (一)非藥物療法—所有的肥胖者皆需接受非藥物療法，其中可應用現有的減重指南(例如國內醫療院所提供的減肥手冊或美國有名的減肥手冊—LEARN Program for Weight Control)，以改善現有的生活型態。
 - (1)飲食控制：良好的飲食控制是減重的基本步驟，包括低脂飲食及限制熱量的攝取。每人每日最少需攝取1200大卡熱量才符合營養需求，而對大部分BMI \geq 30 kg/m²的人，男性若飲食控制在每天1500-1800大卡，女性1200-1500大卡，則每週大約可以減少0.45公斤(約1磅)的體重，所以要學會計算食物的熱量。
 - (2)飲食習慣：寫下三種造成自己體重增加的不良習慣(例如整天吃零食、應酬時吃過量、飯後甜點吃太多或心情不佳時就吃東西等)，然後自己(醫師協助)提出詳盡的解決方法，並且在每次回診時檢討或修改計畫。
- (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，此外對心肺功能、血脂、血糖控制及心理健康，也有極大的助益。

肥胖症的階段式治療



(二)自助式、商業性及以醫院為基礎的治療計畫:

- (1)自助式(self-help)：病人自己可參加某些減重的組織團體(非營利性)，國內減肥班或病友聯誼會等有類似的功能。
- (2)商業性：由商業機構提供收費的治療，主要以提供社會支持、營養諮詢及運動方式教導為主，並不涉及藥物之使用，但費用較高，且其療效成果並未在醫學雜誌發表過。
- (3)以醫院為基礎的減重計畫：國外有些醫院以提供”極低熱量”的飲食(每天熱量低於800大卡)為基礎的治療計畫，通常是針對BMI ≥ 30 kg/m²，且對一般減重方法治療失敗的病人。此外，減肥門診及減肥班也是各醫療院所提供民眾減肥的地方。

(三)藥物治療：減重藥物的作用主要分為三個方向，包括抑制食慾、減少養分吸收及增加能量消耗。

- (1)抑制食慾的藥物：主要作用在中樞系統，藉著神經傳導物質的改變而減少饑餓感或增加飽食感。包括(a)擬交感神經類 (Adrenergic)：不過常有心悸、血壓高、失眠及注意力不集中的副作用，因此一定要由醫師診療後再使用為宜。phenylpropanolamine (簡稱PPA)是目前台灣唯一可以合法使用的減肥藥物，使用時必需注意血壓的控制及副作

用；(b)血清氨酸類 (Serotonergic)：因為會產生心臟膜疾病及肺動脈高血壓，禁止使用，但國內卻有走私泰國減肥藥內含此成份，可能對健康造成重大影響；(c)其他類：包括瘦素、 β -endophin、opiate peptide antagonist (如naloxone)、cholecystokin (CCK)及NPY antagonist等，未來皆在積極研究中。草藥中 St John'sWort 及麻黃皆可影響食慾，但目前其安全性及副作用則未明。

- (2)減少養分的吸收：阻斷養分在腸道的吸收，因此可減少身體熱量的利用率而減輕體重，讓你酷即屬於此類藥物。
- (3)增加能量的消耗：透過影響交感神經系統或非結合的氧化磷酸作用，進而增加基礎代謝率而減輕體重，例如ephedrine with caffeine 或 BRL26830A (3-receptor agonist)，但目前皆尚未通過美國 FDA 同意使用於減重。



以上證實可長期使用的藥物只有兩種，但國內衛生署正審核中，尚未核准，包括：

- (1)Sibutramine hydrochloride (台灣稱為 Reductil,美國則為 Meridia)：主要的副作用則為頭痛、口乾、便秘、失眠及心跳增加約4-5下/分，且輕微增加血壓約1- 3 mmHg。主要的禁忌症則為控制不良之高血壓、缺血性心臟病、心臟衰竭、心率不整、中風的病史、正服用MAO inhibitor或SSRI者；另外在隅角閉鎖性青光眼則要小心使用。
 - (2)Orlistat (Xenical，台灣俗稱讓你酷)：為胰臟脂肪分解酵素抑制劑，可抑制約1/3的腸道脂肪吸收，且無中樞系統的作用，並可改善血脂、降低血壓及胰島素值。主要的副作用在腸道方面，包括脂肪便、大便次數增加、軟便、水便、腹痛、急便感及腹脹等。
- (四)手術治療：通常在病人BMI \geq 40，且有明顯的併發症，而使用以上減肥方法都失敗時才採用，通常可減少最初體重的25%-35%。

減重後的維持體重

減重後往往有許多人會有體重回升的情形，且減重時比維持體重較易獲得更多的支持與讚美，因此要如何維持減重的成果實為一大挑戰。目前除手術之外，有兩種治療方式可以長期維持體重，包括長期行為治療及藥物治療，其中藥物治療必需兼顧有效及安全性，而間歇使用藥物(例如外食或一段時間)，也是可能作為輔助的方式。

為了健康，減肥時請接受有醫療團隊(醫師、營養師、心理師及護理人員等)把關，且較安全、健康又有效的減肥門診服務。