

肥胖

李應紹博士

肥胖引起相關疾病

- 糖尿病，高血壓，血脂異常，腦中風，心臟，神經，精神，肺，關節，膽囊病，癌等

肥胖評估

- 身體質量指數 body mass index

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高平方(公尺}^2\text{)}$$

	<u>BMI (Kg/m²)</u>
體重過輕	< 18.5
正常體重	18.5 – 24.9
過重	25 – 29.9
肥胖	30 – 39.9
十分肥胖	> 40

肥胖治療

主要=飲食控制，生活方式改變，運動

- 治療目標=減重 **10-25%**，及每年再減重至理想體重

飲食控制 (最重要)：

- 低熱量，低脂肪，低鹽均衡飲食。避免高能量食物(如酒精，飲料，糖，高脂肪)。多吃五穀，水果及蔬菜。

運動：

- 改善健康及生命
- 消耗熱量
- 先從慢步開始，之後慢慢增加運動量如慢跑，騎腳踏車，有氧舞蹈，游泳，體能訓練等
- 能最有效維持體重

運動對健康的好處：-

- 維持體重及體脂肪量
- 防止體重/脂肪再增加
- 降血壓，增加心輸出量，減少心臟病及腦中風風險
- 降血脂。改善血糖控制及胰島素感受性 → 減少口服降血糖藥及胰島素劑量
- 減少骨/關節病及癌風險
- 減少罹病率及死亡率
- 增加免疫力，肺功能，骨質密度，精神狀態，肌肉功能，氧容量

肥胖藥物治療

Sibutramine

- 作用機轉=抑制adrenergic 及 serotoninergetic系統及控制食量
- 副作用=口乾，頭痛，失眠，便秘，低血壓，慢心跳，焦慮，妄想等

Orlistat (Xenical)

- 作用機轉=抑制小腸吸收脂肪
- 副作用=腹痛，腹瀉，大便失禁，脂肪便，嘔吐，脹氣

Metformin

- 作用機轉= 抑制肝糖新生及小腸吸收醣。增加胰島素感受性
→ 增加週邊醣攝入
- Phentermine = 影響神經
noradrenergic 或serotonergic
系統以減少食慾
- 其他藥物如 amphetamine,
benzphetamine等

行爲治療

- 評估動機，社會及家庭背景，環境情況，對飲食控制及運動知識等
- 自我控制飲食及運動習慣

外科手術

- 用於十分肥胖 BMI 大於40 Kg/m²
- Gastric banding, gastric bypass 等