

肥胖症

隨著社會經濟的繁榮及飲食受到西化的影響，速食店紛紛在臺設立，導致所謂的「飼料雞、胖哥、胖妹、垃圾食物」等時髦名詞出現。在農業社會裡，肉類食品一向被視為珍品，加上「能吃就是福」等不正確的觀念，使「肥胖症」成為目前常見的疾病之一。從前認為肥胖無啥關係，但現在醫學上已將肥胖列為多種致命疾病的主要誘因之一。例如：糖尿病、高血壓、動脈血管粥樣硬化等；這三種疾病都可能進一步發展成致命的心肌硬塞，周邊血管病變以及腦中風，造成死亡。

究竟體重達到什麼程度才算是肥胖症呢？最簡單的分法如下：一般而言，理想體重增減在 10% 以內，謂之「正常」；超過理想體重在 10% ~ 20%，謂之「體重過重」；若超過理想體重 20% 以上，可謂之為「肥胖症」。男性理想體重（公斤）為身高（公分）減 80 再乘 0.7；女性理想體重（公斤）則為身高（公分）減 70 再乘 0.6。舉例來說，一位身高為 170 公分的男性，理想體重是 $(170 - 80) \times 0.7 = 63$ 公斤。若是他的體重超過 20%（即 $63 \times 120\% = 75.6$ 公斤），就可叫做「肥胖」。造成肥胖的原因不外因活動力的降低、個體基因遺傳以及老化的過程都會導致肥胖。主要的現象：一種是脂肪細胞的體積增加，這種肥胖以一歲以內的幼兒最為常見；另一種是脂肪細胞的數目增加，這種肥胖則以青春期正在發育中的青少年較為常見。這兩種因素都會造成肥胖。肥胖症約可粗分為二種：

第一類是單純性肥胖：也可稱做生理性的肥胖。其形成原因不外乎：（1）體質性肥胖（與個體遺傳基因有關）。（2）反應性肥胖（與

個體情緒反應、不良飲食習慣有關)。

第二類是續發性肥胖：也可稱做病態性的肥胖。這類肥胖和很多內分泌疾病有關。例如庫欣氏症、甲狀腺功能低下症、性腺功能低下症、生長激素缺乏症、假性副甲狀腺功能低下症等。這除和內分泌疾病有關外，還和下視丘（或中樞神經系統）疾病、人為因素（例如服用某種藥物）及行動不良等等因素有關。換一句話說，這類肥胖是因為其他疾病所引起的，所以治療時候，應該先治癒其他疾病，肥胖就自然消失了。肥胖症除了會造成致命的心肌硬塞，周邊血管病變以及腦中風之外，還會併發糖尿病、心臟衰竭、胰臟炎、高血壓、退化性關節炎、痛風、膽結石、子宮癌手術合併症及懷孕合併症等多種嚴重的併發症。從上述的病症、併發症可以知道肥胖症是隱藏有那麼多危機。對肥胖症，我們究竟要如何預防與治療呢？我認為有下列七點：

- (1) 飲食治療：最重要的治療方式，乃是食物日記的記載。簡單地說，就是把每天所吃的任何食物忠實地記錄下來；因為很多的肥胖症患者，心情好就大吃一餐，心情不好也飽食一頓，聊天時候吃，看電視時候吃，時時刻刻都在吃東西；若將這些吃進去的食物，換算成為能量；這個「能量」就可能高得驚人。換而言之，很多肥胖症患者都是在不知不覺中吸收了超過身體所需要的能量。這時若有食物日記的記載，患者就可以知道他每日吃進去食物的能量有多少？進而控制自己的食慾，達到減低體重的目標。其次治療方式是諮詢營養師。這時可以從營養師那裡學習每一種食物能量的換算方法，並且配合營養師給你開列的減肥節食的菜單，這樣就可以得到事半功倍的療效。

- (2) 運動治療：肥胖症的成因，不外吸收能量比消耗能量多。運動可以使能量的消耗增多，也可以這到減輕體重的目標。
- (3) 行為模式治療：若飲食習慣沒法改變，不妨可以考慮採用替代品。例如：患者愛吃甜食，這時可以採用能量較低的「代糖」來替換。
- (4) 心理治療：剛開始時候，放果可能不大；這時必須強調任何治療都需要「持之以恆」，方可收效。一般說來，每週減輕體重，以不超過一公斤為原則；體重減輕的太快，可能體重恢復的也快。
- (5) 藥物治療：合格的減肥藥目前在國內尚未上市（xanical, sibutramine），但仍有些醫師利用某些藥物的副作用來治療肥胖的病人，達到減肥的效果，例如：利尿劑、甲狀腺素，某些治療糖尿病的藥物（glucophage, glucobay）等以達到體重減輕的目的。
- (6) 手術治療：例如：胃間隔手術。許多肥胖症患者，都很喜歡這種治療方式，因為體重減輕的成效卓著。但是這一種治療方式，有其危險性，有時還會產生併發症。例如：手術後可能造成腸子沾黏，造成腹部經常疼痛、不適等症狀。
- (7) 自助團體：一位患者減輕體重不易成功，若是多位患者同時治療，彼此之間可以互相鼓勵、慰藉，成功機會自然較高。

肥胖症也是目前社會上常見的疾病之一，也是工業文明下的產品。若當體重超過理想體重 20% 以上時，最好找新陳代謝專科醫師看看，查出你的肥胖症是由那一個因素所致，方可對症下藥，切勿迷信民間的偏方和一些不實的減肥藥廣告，因而延誤病情，造成終身無法彌補的憾事。