三位數字、二位數字，降肉!降肉! 軍民唯一指定減重專家

三總減重代謝手術暨體重管理中心

一般外科 徐國峯醫師

新冠肺炎（COVID-19）疫情全球傳播進入第三年，變異毒株接二連三出現，大規模疫苗接種持續推廣而疫情仍不斷反覆。截至 2022 年 6 月，全世界確診感染人數超過 5.4 億，死亡人數超過 600 萬。

肥胖者染新冠肺炎重症機率高

根據國外的報告，世界衛生組織及全球衛生觀察站的統計，除年老長者及慢性病人外，「肥胖者」亦是新冠肺炎易感染、易成重症的高風險族群。

研究發現，肥胖者接受新冠疫苗注射後產生的中和性抗體，只有正常人的一半，且比較容易受到感染，一旦感染後症狀也較為嚴重。根據英、美兩國研究報告指出，BMI 超過 30 的肥胖患者，住院風險增加二倍，需要重症治療比率高出 70%，而且死亡風險升高 50%。另外，世界肥胖聯盟的最新報告亦指出，全球九成染疫死亡病人，都來自肥胖國家。

神話破滅後遺症－疫情性增肥

自 2021 年 5 月，台灣引以為傲、受到全球讚譽的「防疫神話」，在短短的數周內破滅。為因應本土社區感染病例急速擴散，指揮中心令全國提升至三級防疫警戒，這與「全面封城」的四級警戒只差一步之遙。

疫情嚴峻下，政府除不斷宣導民眾提高警覺，配合防疫措施及注意個人衛生外，也開始施行遠距上班上課。一年過去，大家都經驗到了生活如何隨著疫情的變化而起起伏伏。

為避免染疫風險，盡量減少外出機會；不得已一趟外出採購，恐慌預期心理就買滿買爆；居家上班、視訊上課、運動設施關閉、防疫隔離…等，身體活動量降至最低；再加上外送平台方便快速，「今晚我想來點…」、「XXXX，就這樣點！XXXX，就這樣點！」，宅家不出門，照吃天下食。就這樣長久少出門、不運動、以吃來打發時間的結果，據國內外統計，大約有 20-40%的人體重增加，被稱為「疫情性增肥」(pandemic weight)，此等增肥發生在年輕人較多，且男性比女性嚴重。

與病毒而非肥胖共存的後疫情時代

隨着疫情從高位回落，政府逐漸放寬社交距離措施後，民眾首先不是重拾運動習慣，而是趕緊把握機會多外出遊玩用餐，這不僅反映出人們長期累積的抗疫疲勞及心理壓力，也讓「疫情性」增肥繼續演化成「一起性」增肥！

雖然新冠肺炎病毒逐趨流感化，且本土案例九成以上多為輕症或無症狀，但就目前的死亡率還是比流感來得高，尤其是老者、有慢性病、免疫力低下的人，以及肥胖者，其感染率跟死亡率都較一般人高出許多，仍不容輕忽。

BMI 超過 24　盡速減重避免共病產生

不管是否為疫情影響導致肥胖，患者都應在出現其他共病之前，好好面對並治療肥胖。

醫學上關於肥胖的定義，除某些健身人士因肌肉量多較重外，一般當「BMI=體重（kg）/身高（m）的平方」大於 24 就是「過重」了。

過重者，應積極調整生活模式，可向營養師、物理治療師或運動專家諮詢，適度減少熱量攝取，增強運動，並作自我營養、運動量和體重的監測。但 BMI 大於 27 的肥胖患者，就可能需要額外的藥物、甚至手術介入治療，應尋求專業醫療團隊協助，以避免共病發生。

台灣有合法可用的減肥藥物，例如：GLP-1 受體促效劑，可延緩食物從胃排出、促進胰島素分泌，以減少飢餓感、增加飽腹感，達到減肥效果。

手術方面，目前全球減重手術的術式有許多種，但大致可分為胃縮小、胃繞道，及胃縮小加腸繞道手術三大類。專業醫師會依個別身體情況、伴隨疾病、肥胖程度、腸胃道狀況等進行綜合評估，再為病人選擇最適合的術式療程。

適時尋求協助

在此呼籲有肥胖相關困擾的患者，無需坐困愁城、獨自面對，讓專業的「三總減重代謝手術暨體重管理中心」團隊，正確有效地為您剖析問題、對症下藥。

三總減重代謝手術暨體重管理中心網址：https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/unit/102513/30301

諮詢專線：(02)8792-3311，轉分機 17243