

截糖不同，造就截然不同 – 減重代謝手術



一般外科
徐國峯

專長

代謝及減重外科專科醫師

內分泌外科專科醫師

內視鏡外科專科醫師

消化外科專科醫師

學歷

英國牛津大學博士

國防醫學院醫學士

糖尿病vs肥胖 – 雞能生蛋，蛋又可生雞

現代人由於工作壓力大，下班回到家只想坐在沙發上看電視、滑手機，鮮少人有規律運動的習慣。越少運動，體力就越差，體力越差，就更不想動。此外，因工作忙、工時長，大家外食的機率相對提高，但坊間許多餐飲業者為了降低成本與兼顧色香味，往往犧牲了健康上的考量，其烹調成品多偏向高油、高糖與高鹽，而這些「三高食物」就是導致「三高慢性病」和肥胖人口日益激增與年輕化的元凶之一。

人在進食後會將大量的糖份釋放至血管內，通過血液循環運往全身各處，胰島素是人體內最主要的降血糖激素，依靠其和細胞上的受體結合(類似鑰匙和門鎖的關係)，血糖得以順利進入細胞進而被人體所利用(類似鎖了門的房子)，同時讓血液中的葡萄糖濃度被胰島素調控在一定的範圍內。

肥胖者身體組織當中細胞的胰島素受體數量減少，造成胰島素的相對不足和效率下降，為了維持血糖在正常範圍，身體就會產生更多的胰島素。但長期合成大量胰島素，生產胰島素的胰腺會因工作過度而趨向衰竭，所分泌的胰島素就逐漸減少，一旦胰島素分泌不足就會引發糖尿病。除此，胰島素屬於促進合成激素，可以幫助脂肪的合成，所以高胰島素血症也會進一步加重肥胖情形。

而當糖尿病患開始接受藥物治療，有些人在服用降血糖藥物後會出現「低血糖」反應，變得更容易感到飢餓，反射性增加食量以致體重上升，繼而削弱身體調節血糖的功能，讓血糖指數反升，醫師就需要不斷地加重藥物劑量以壓制血糖，如此惡性循環。

另外，「肥胖」和「第二型糖尿病」具有相似的遺傳背景，遺傳基因的缺陷導致肥胖的同時也易引發第二型糖尿病。

改善糖胖症 - 從減重做起

根據世界衛生組織(WHO)估計，第二型糖尿病患者裡，超過9成有過重或肥胖問題，即醫學上所稱的「糖胖症」。國人十大死因中，惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病及腎病變等6項，都和「肥胖」有高度相關性；如果糖尿病再結合肥胖問題，死亡率甚至還會增加到7倍之多！另外，肥胖也容易引起痛風、退化性關節炎、脂肪肝、膽結石、胃食道逆流、不孕症等許多慢性疾病。

傳統以來治療糖尿病，都以「控制」為目標，視「共存」來相待。病情輕者，就飲食、運動加內科藥物為治療基礎；到口服藥物無法控制時，就轉為注射胰島素。而當患者罹病10-20年後，免不了陸續出現各種合併症；尤其對那些加乘肥胖問題的糖胖症患者，合併症會來得更快且複雜。

這一條「糖尿病發展路」，以往患者只能宿命接受，無法改道或回頭，但近20餘年研究發現，適時介入外科的「減重代謝手術」治療，不僅可以有效率地改善病況，甚至有機會完全根治疾病！

「很多病患接受減重手術後，在未出院前血糖就已經回復正常了。」徐醫師說。

什麼病人適宜接受手術治療？

醫學界定下明確指引：「BMI(身體質量指數)超過27.5，用盡藥物或內科方法都難以控制血糖的病人，應考慮手術治療；BMI達32.5或以上者，建議手術治療；BMI超過37.5，應以手術為首要治療方案。」

徐醫師坦言，對於重度以上肥胖患者(BMI \geq 35)，透過傳統的飲食、運動甚至藥物輔助治療，成效有限外，病患常不得其門而入，反覆地嘗試錯誤，因而錯失了手術治療的最佳時機。

應把握手術時機

研究發現，若糖胖症患者太遲進行手術，能獲得改善的效果較有限。「假使病人到藥物全然無效時才做手術，因胰臟完全沒有健康的細胞，手術後即便有荷爾蒙的刺激，也於事無補，無法增加胰島素的分泌；又如病情已到晚期，心腎功能極差，手術對病人來說已經沒有多大意義了。」徐醫師說。

臨床經驗

隨著微創手術的發展和精進，減重代謝手術的各種術式都能以腹腔鏡執行完成，大部分病人可在術後三至五天出院，不過實際上還是須依個人情況而有所不同。

徐醫師表示，在其個人實行減重手術的病患中，同時罹患糖尿病者約占4成，而其中2成7患者需施打胰島素，其餘則皆需服用至少一種降血糖藥物。患者接受手術後，無案例需再使用胰島素治療、低於1成患者只需服用一種降血糖藥物，所有病患在一年內減去至少60%的多餘體重。此外，對於病患固有的慢性病宿疾，如高血壓、高血脂、睡眠呼吸中止、退化性關節炎、尿酸過高…等，也都有一定程度的改善。

要提醒的是，雖然減重代謝手術在糖胖症患者的治療成效不錯，但術前需由專業醫師評估選擇適宜的手術方式；術後，亦需完全配合醫囑及定期回診，還有建立

良好的飲食與運動習慣，才是維持健康與良好體態的長久之計。

身體質量指數(BMI)= 體重(公斤)除以身高(公尺)的平方

18.5 ≤ BMI < 24: 正常

30 ≤ BMI < 35: 中度肥胖

24 ≤ BMI < 27: 過重

BMI ≥ 35: 重度肥胖

27 ≤ BMI < 30: 輕度肥胖

BMI ≥ 40: 病態性肥胖

BMI ≥ 50: 超級肥胖

例: 身高160公分(1.6公尺)、體重85公斤者，其BMI= $85 \div (1.6 \times 1.6) = 33.2$