

減重及糖尿病手術後病友會與健康講座

時間:2020/6/13 09:00~12:00

地點:三軍總醫院B1第五演講廳



三軍總醫院減重
手術衛教專區

歡迎民眾踴躍參加



時間09:00-09:10

開場貴賓致辭: 三軍總醫院新陳代謝科 **祝年豐**教授

時間09:10-09:40

演講者: 三軍總醫院一般外科 **徐國峯**醫師

題目: 認識肥胖與正確的減重/糖尿病手術觀念

時間09:40-10:10

演講者: 三軍總醫院新陳代謝科 **郭倬志**醫師

題目: 認識身體組成及糖尿病

時間10:10-10:30

Coffee break



時間10:30-11:00

演講者: 三軍總醫院臨床藥學部 **謝宗霖**藥師

題目: 糖胖症病患-運動篇

時間11:00-11:30

演講者: 三軍總醫院營養部 **林晏如**營養師

題目: 認識糖胖症飲食



時間11:30-12:00

來賓提問互動

隨處都是手搖飲、炸雞排的台灣，過重和肥胖盛行率不斷攀升。根據2013-2016年「國民營養健康狀況變遷調查」，我國成人過重及肥胖盛行率高達45.4%，相較於20年前調查的32.7%、8年前調查的43.4%，這20年來已從3個成人1個胖，演變為現在近「2個成人1個胖」的嚴重程度了！

肥胖引發的問題

世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、高血壓、心血管疾病、血脂異常、膝關節炎及痛風的風險，超過2-3倍以上。

身體質量指數(BMI)= 體重(公斤)/身高²(公尺)

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



祝年豐 醫師

- 三軍總醫院新陳代謝科主治醫師
- 美國哈佛大學公共衛生學系博士
- 前嘉義縣衛生局局長



徐國峯 醫師

- 三軍總醫院一般外科主治醫師
- 英國牛津大學分子化學博士
- 微創減重及糖尿病手術



郭倬志 醫師

- 三軍總醫院新陳代謝科主治醫師
- 英國牛津大學醫學博士
- 肥胖及相關疾病之研究



謝宗霖 藥師

- 三軍總醫院臨床藥學部藥師
- 中華民國肌力與體能教練
- 美國有氧體適能協會指導教練



林晏如 營養師

- 三軍總醫院營養部臨床營養組組長
- 營養治療小組委員