



## ~惱人的肥胖~

內分泌暨新陳代謝科 溫旻杰醫師

### 一、甚麼是肥胖？

肥胖會造成健康的問題已在距今兩千年前的醫學之父「希波克拉底」所觀察到，而世界衛生組織也在 1996 年將肥胖列為慢性疾病，其最主要的病因為攝取與消耗熱量之間的不平衡有關係，在體內因為過多的熱量使得儲存熱量的脂肪細胞增大或增多，進一步產生游離脂肪酸與相關的脂肪細胞激素而使體內的健康慢慢亮起紅燈。而肥胖的盛行率近年來卻是每年增加，已然成為世界的潮流，目前台灣定義成人肥胖為身體質量指數(body mass index; BMI)，BMI 大於等於 24 kg/m<sup>2</sup> 則為體重過重，BMI 大於等於 27 kg/m<sup>2</sup> 則為肥胖；根據衛生福利部國民健康署統計得知於民國 98-100 年時 18 歲以上男性及女性成年人體重過重及肥胖的盛行率分別為 48.7%及 28.3%，顯見肥胖對於國人的普遍性。

### 二、肥胖的治療為何？

目前治療肥胖包含飲食習慣、運動等生活型態的調整及改變，最後才考慮到藥物甚至是積極的手術治療。基本上來說是需要病患與完整的肥胖治療團隊加以合作，才能獲得最佳的效果。

飲食治療部分可考慮幾個步驟，營養評估、短期飲食計畫、長期的減重飲食計畫等等。運動治療方面則需要考量到有氧運動及無氧運動之間的平衡，無運動習慣的病患則需要逐步增加，避免因短期達不到要求進而卻步。藥物治療的部分主要為輔助非藥物治療之不足。

### 三、結論

成功減重之後便須要考慮透過飲食習慣及行為介入後達到長期減重的效果。整個減重的過程相當的漫長，病患也須面對自己的心理壓力，種種的問題皆可透過團隊的幫助以達到最後的目的，進而促進未來的健康。

