

「中廣」爸爸問題多

[發表醫師] :劉燦宏主任 醫師(肥胖防治中心)

[發布日期] :2006/8/2

老王年輕時是運動健將，所有球類運動都難不倒他，身材更是一級棒；退伍後進入社會，因為全力衝刺事業，疏於運動而且飲食不正常，身材逐漸走樣。結婚後，體重更是直線上升，三十幾歲時體重已超過八十公斤。老王高昇成為公司主管後，壓力大加上應酬不斷，體重更是直逼一百大關。最近老婆抱怨他睡覺時呼聲大作，同時白天容易疲倦、體力下降，公司健康檢查時，赫然發現高血壓、脂肪肝及初期糖尿病現象已悄悄上身。

老王並不是一個特殊個案，事實上他是目前中年爸爸的典型代表，爸爸們長年為家庭付出、事業打拼，鮮少注意體重問題，但是，一旦年過四十，隨著基礎代謝率下降、生活穩定活動量明顯減少、交際應酬多或是戒菸的因素，中年男士體重很容易失去控制，同時因為東方人體質關係，脂肪特別容易堆積在肚子，「中廣爸爸」成了這個階段最佳寫照。

萬芳醫學中心肥胖防治中心劉燦宏主任表示「中廣爸爸」的原因有四：

- 1.運動量減少：40 歲的男性活動量已經不能與年輕時相提並論，因為年紀大了，體能上與年輕時代有明顯差異，而且運動的次數下降，這樣一來消耗熱量減少，多餘的熱量囤積在體內，自然就發胖了起來。
- 2.飲食習慣改變：此時的男性是處於事業的顛峰期，大多爬升至公司企業的主管級職

務，因此應酬、熬夜的機會不斷，這樣大魚大肉與喝酒的飲食方法，攝取的熱量都不低，往往會吃進過多熱量造成肥胖。

3.基礎代謝率下降：熱量的消耗低於吃進的熱量，在不斷的正平衡（**positive balance**）下，造成中年發胖。

4.生活型態改變：有時男人爲了工作，常常不自覺吃飯的速度增快，造成大腦中樞無法立即傳送已經吃飽的指示，不知不覺就吃的過多，而且精緻的餐點也是高熱量的來源，這樣的生活型態與中廣體型發生有很大的關係。

「中廣爸爸」對健康有什麼影響呢？最常見的是在睡覺時會打呼，嚴重的還會合併睡眠呼吸終止的狀況。「中廣爸爸」咽喉的脂肪過多，導致呼吸道阻塞而造成打呼的現象，輕則吵醒枕邊人，重則會有睡眠時呼吸終止的現象，睡眠呼吸終止會使腦部缺氧，長期不良的睡眠品質會導致白天打瞌睡、精神不濟、記憶力減退等現象。

「中廣爸爸」還容易有脂肪肝的情況發生，因爲肝臟是身體最大的儲存器官，當人體攝取過多的脂肪時，會儲存在肝臟中，太多的脂肪會破壞肝臟細胞，肝臟長期做破壞、修補的動作會讓肝臟纖維化，時間一久可能造成肝硬化，這就是所謂的脂肪肝性的肝硬化。高血脂症和代謝性症候群也是「中廣爸爸」常發生的病症之一，根據醫學報告指出男士腰圍超過九十公分發生心肌梗塞及腦中風的危險性增加三倍，印證了一句常常罵人的話「膨肚短命」。此外過重的中廣爸爸們也容易得到痛風，因爲高脂肪會造成尿酸的代謝異常，當體內尿酸升高時，尿酸鈣鹽容易沉積在關節，造成痛風。另外，有許多男性喜歡喝啤酒，啤酒中所含的嘌呤物質，也是導致痛風的發生的高危險因子。

高血壓也是「中廣爸爸」們常見的疾病，若是有家族性遺傳的高血壓，中廣的腹部會讓

高血壓提早發作，根據醫學研究指出，體重多出 **10 公斤**，舒張壓與收縮壓會上升 **10 毫米汞柱**；另外，中廣爸爸們的緊張生活也是讓血壓升高的原因之一。

「中廣爸爸」們還要注意，太過肥胖會減低性能力，除了外觀上引不起另一半的「性」趣外，在體力上也會發現自己不如從前，在這樣生理和心理的打擊下，是導致中廣爸爸不夠「性」福的問題之一。另外，中廣爸爸還容易腰酸背痛，因為體重過重會使膝關節、踝關節承受過大的壓力而提早老化，久了會成為退化性關節炎。

劉燦宏主任對於「中廣爸爸」有以下四點建議：

- 1.生活規律、減少壓力：將不正常的生活行為改變，三餐正常、避免宵夜與熬夜的情形，壓力不要過大，因為有人常會因為壓力過大就以吃作為發洩的管道，因此保持心情愉快，減輕壓力。
- 2.養成固定的運動習慣：雖然已經上了年紀，體力大不如從前，但是可以進行一些輕度運動，像是散步、上下樓梯等，只要有動就可以，動的好處除了消耗熱量促進新陳代謝的提昇，另外還可以降低吃東西的慾望，一舉兩得。
- 3.飲食控制：實施「一高、二多、三定、四低」的原則。一高指的是高纖維，二多是多運動、多喝水，三定是定時、定點、定量，四低是低油、低糖、低鹽、低蛋白，只要能掌握這幾個飲食原則，進行良好的飲食控制，就可以遠離中廣的身材。
- 4.藥物控制：如果真的太過肥胖時，可以尋求醫師的幫助，由醫師開給安全的減重藥物，千萬不要隨便服用未經檢驗許可的藥物、成分不明的減重秘方，以免花錢傷身，得不償失。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。