

肥胖治療新趨勢

[發表醫師] :林硯農 醫師(復健科)

[發布日期] :2009/2/4

肥胖是一種新興的疾病。由於近年來科技進步與生活型態的改變，台灣的肥胖盛行率顯著的提昇，目前每 3 個成年人中就有 1 個是過重或過胖。肥胖與許多疾病有密不可分的關係，對我們的健康具有極大的影響。眾所皆知，肥胖的病人較易患有高血壓、糖尿病、高血脂、血管病變、痛風等病症，就連令人聞聲色變的癌症，肥胖也插上一腳。

嚴格的飲食控制與運動式控制體重的不二法門，但考慮到人性的脆弱（缺乏恆心、無法忍受飢餓）、或是想在短期內瘦身，常常需要藉助人為的介入，目前本院減重中心提供的減重方法有：

1.代餐：

我們將人體所需的營養物質濃縮為奶粉狀，以取代正餐，叫做代餐，又分為極低熱量飲食(400-800Kcal/day)與低熱量均衡飲食(800-1200Kcal/day)，分別適用於短期積極減重計劃及穩定規律減重計劃。我們有專門的營養師依照病患需求來設計不同的飲食組合。

2.運動：

有氧運動較能消耗脂肪，但要養成規律運動的習慣以及維持一定的運動量實在不易，因此我們提供各式有氧運動，在專業人員的帶領下，讓病患能維持規律運動。

3.藥物：

諾美婷(Reductil)及羅氏鮮(Xenical)是目前市面上唯一核准用於減重的藥物。我們建議藥物治療用於病態肥胖的族群者(BMI>27)。

4.胃內水球：

胃內水球是目前新發展的技術，透過胃視鏡將一球狀物置於胃內，此術將製造飽食感，降低病患食慾，適用於 BMI>30 的病態肥胖的族群者。

其實，成功的減重並非難事，不論再胖，只要減掉 10%的體重較能顯著改善健康。然而真正的挑戰在於控制復胖。我們建議復胖的病患再專業醫師的評估下，進行正統的體重控制，以避免「溜溜球」效應。

!!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。