

肥胖

肥胖何以可怕

肥胖是全球關切的健康與公共衛生議題;其盛行率全球快速增加，且與代謝疾病、心血管疾病、癌症等都高度相關。因此，2013 年美國醫學會正式宣布肥胖是一種疾病，應該被高度重視。我國最新的國民營養健康狀況變遷調查也顯示成人過重及肥胖盛行率男性 50.8%、女性為 36.9%。

肥胖的定義

所謂的肥胖是指脂肪組織的過剩，而非體重的增加。目前判斷肥胖度的方法很多，最簡便的方法就是標準體重法，身體質量指數(BMI)及體脂肪測量。身體質量指數(BMI)就是體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。一般認為：24 以上為體重過重；27 以上為輕度肥胖；30 以上為中度肥胖；35 以上為病態性肥胖。另一個比較可靠的辦法就是利用體脂測定儀來測試病人的體脂肪。女性以 30%以上為肥胖；男性以 25%以上為肥胖。

肥胖症的飲食治療

飲食習慣的調整，也是降低熱量攝取的方法，例如：

1. 三餐定時定量
2. 減低外食的頻率
3. 減少到「吃到飽」餐廳進食的頻率
4. 吃的順序：先喝湯、先吃粗糙的食物，在吃魚、肉等蛋白類
5. 吃的速度：細嚼慢嚥是對食物的尊重
6. 吃的量：早餐吃的像國王、午餐吃的像王子、晚餐吃的像乞丐
7. 減少飲用含糖飲料
8. 減少精緻食品的食用

9. 改變烹調方式。例如儘量減少油炸、煎、炒方式

10. 家中儘量避免存放零食

若是按照所消耗的熱能，每天減少 500~1000 大卡，就可達到每星期可減去體重 0.5-1.0 公斤的目標，長期的減重計劃還必須配合運動。至於其他低熱量或極低熱量的減肥法，就必需在營養師及醫師的診療及追蹤下進行。

肥胖症的運動治療

運動可增加血液循環、促進身體新陳代謝的活動，消耗體內多餘的脂肪及熱量。運動可分成有氧與無氧運動，有氧運動主要是減少脂肪與增進心肺功能;無氧運動主要是為了增加肌耐力與瘦肉組織。一般運動無法強制 歸類成有氧或無氧運動，通常只能以該運動的有氧和無氧的多寡比例來判定，以跑步為例，百米賽跑傾向無氧運動，馬拉松則屬有氧運動。

減肥的運動原則

1. 以有氧運動為主，無氧運動為輔
2. 盡量選擇全身性的運動
3. 選擇可以自我調整運動強度和持續時間的運動
4. 切勿憑感覺推論身體運動所消耗的能量
5. 運動團體及同儕壓力對持續運動有幫助
6. 考慮減肥運動的效果時，持續時間的條件比運動強度條件更重要
7. 減肥的運動，效果是可以分次累積的
8. 提高日常生活之活動度，增加身體能量的消耗

肥胖症之藥物治療

減重治療之一般處置應以非藥物治療為優先，包括:衛教、飲食和運動治療等。藥物治療是輔助非藥物治療之不足。依藥理作用機轉而

論，抗肥胖藥物至少應可以分為三類。即第一類為作用於中樞神經系統之抗肥胖藥物，第二類為作用於腸胃道之抗肥胖藥物，第三類則為增加週邊新陳代謝或產熱效應的藥物。中樞性抗肥胖藥物最為大家熟悉的是屬 catecholaminergic agents 類的安非他命衍生物。它很早就被用來減重，然而有幻覺產生、藥物濫用及成癮性的問題。從 1996 年「芬芳」(fenfluramine and phentamine) 在歐美上市，至 1997 年 9 月因其發生肺高壓和心瓣膜疾病的併發症而遭到下市來看，可見藥品的安全實在令人擔心。

1. Sibutramine

Sibutramine (諾美婷，meridia, reductil)最初是在發展抗憂鬱藥時發現的。Sibutramine 藥理學是經由中樞神經作用增加飽足感與在週邊促使身體新陳代謝率增加的雙重作用以達體重減輕。此藥之中樞作用可能會導致血壓升高及心跳增快，此兩因素已被證實與心血管疾病具關聯性，儘管仿單載明有心血管疾病者不宜使用，然因考量服用者可能並不知本身具有心臟疾病，歐盟於 2010 年 1 月將 sibutramine 撤離市場。

2. Lorcaserin (Belviq)

Lorcaserin(Belviq 沛麗婷，Belviq XR) 是 FDA 在 2012 年核可的處方藥。Lorcaserin 的作用是增加飽足感，從而減少食物攝取、減少卡路里和增加身體活動，來幫助體重過重 或肥胖且有相關疾病的成年人減輕體重。FDA 警訊，一項評估安全性的臨床試驗結果顯示體重管理藥物 Lorcaserin 可能增加罹患癌症的風險，因此於 2020 年在台灣下架。

3. Orlistat (Xenical)

Orlistat (Xenical)是一種強力的胰臟和腸道脂肪分解酵素的抑制劑。在 1999 年為美國食品藥物管理局(FDA)核准為肥胖之治療劑。它可抑制食物中的脂肪經腸道消化吸收。Orlistat 只有少量會

被人體所吸收。藉由抑制胰臟和腸道脂肪消化酵素，而減少腸道對所攝食脂肪的吸收達 30%。Orlistat 與含有油脂食物同服後，在腸腔內減少三酸甘油酯的水解，因而可達到減少吸收游離脂肪酸和單個甘油分子之目的。Orlistat 副作用包括:併有放屁、油狀污漬、糞便急瀉、油脂糞便、糞便失禁、與排便增加等副作用。

4. GLP-1 受體活化劑

Liraglutide 屬於 GLP1 受體活化劑成分，具有抑制飽食中樞，減少胃排空，刺激胰島素分泌以及降低升糖素作用的效果。在臨床上作為糖尿病的治療用藥。Liraglutide 對於體重這塊有相當不錯的效果，因此在美國，歐盟，韓國，也同時被核准為減重用藥。在台灣，Liraglutide(Victoza)的適應症為糖尿病患使用，健保亦只有核准在糖尿病治療使用。然而在 2020 年 8 月衛福部核准了用於體重控制的 Saxenda，對臨床醫師來說，這是非常正面的消息，與治療糖尿病不同，liraglutide 用於體重控制的起始劑量為每日一次 0.6 mg，逐漸上調至最高 3.0mg。胃腸道反應是 Saxenda®治療中最常見的不良反應(67.9%)。

5. Semaglutide

Semaglutide 是一種 GLP-1 的類似物。每週一次皮下注射 1mg，可用於治療第二型糖尿病並降低其發生心血管事件的風險。第二期臨床試驗中，發現 Semaglutide 在第二型糖尿病患者有減重效果。Semaglutide 的減重效果勝過目前台灣食藥署核准的減重藥物，逼近了胃繞道手術的減重效果。因為 Semaglutide 的 STEP 研究陸續完成，諾和諾德公司於 2020 年 12 月陸續向美國食藥署和歐盟藥品管理局申請 Semaglutide 的減重適應症。目前 Semaglutide 在台灣獲得糖尿病用藥的適應症，尚未核准作為減重藥使用。如果使用在肥胖或是相關併發症的治療，屬於仿單標示外使用(Off label use)。醫療團隊需要與病患進行討論後，了解醫療上的利與弊，再決定是否使用。

外科手術與減重

對病態肥胖的病人，在以上各種方法皆無法達成時，可考慮外科手術來治療，主要基於以下二個原則

1. 使腸縮短以減少食物吸收
2. 縮小胃容積，以減少進食量。但其亦有其併發症如：嘔吐、吸收不良，而造成維他命缺乏、缺鐵性貧血、蛋白質和鈣質吸收不良...

目前減重手術的適應症，乃以美國國家衛生研究院 1991 年舉行的共識會議所公佈的適應症為準則。

1. 病態性肥胖(BMI>40)或是重度肥胖(BMI>35)但已合併有肥胖所導致的主要內科疾病
2. 內科療法嘗試減重失敗(台灣健保規定半年以上)
3. 年齡介於 18 到 55 歲
4. 無內分泌系統的問題(主要需排除甲狀腺低下及庫欣氏症候群)
5. 無主要精神疾病，無嗜睡或藥物濫用者
6. 無主要器官功能嚴重異常，且能接受手術危險性者。

了解肥胖，知其預防與治療之道，相信我們必能不畏肥胖，戰勝肥胖。