

體重管理

從健康起步到
專業醫療的全面指南



文／簡錫淵 花蓮慈濟醫院內視鏡進階治療科主任



在現代社會，隨著生活型態與飲食習慣的改變，肥胖已不再僅僅是外觀美醜的問題，而被世界衛生組織（WHO）正式定義為一種「慢性疾病」。根據衛生福利部國民健康署的統計資料顯示，臺灣成年人的過重及肥胖率已接近百分之五十，這意味著每兩位成人中就有一位面臨體重超標的問題。正確的體重管理不僅是為了體態，更是維繫生命品質的核心關鍵。

肥胖是慢性病的溫床

肥胖對於身體的影響是全身性的。醫學研究已證實，過重的體重與多種慢性病有著直接且顯著的關聯。脂肪細胞並非只是儲存能量的組織，

它會分泌多種發炎因子，引發全身性的慢性發炎。

當身體質量指數（BMI）超過二十四（過重）或二十七（肥胖）時，罹患各類疾病的風險隨之激增：

- 1. 第二型糖尿病**：肥胖者罹患糖尿病的風險是正常體重者的三倍以上。
- 2. 心血管疾病**：過多的脂肪會導致血脂異常、高血壓及動脈硬化，顯著增加心肌梗塞與中風的機率。
- 3. 呼吸睡眠中止症**：頸部脂肪堆積會壓迫氣管，影響睡眠品質，長期下來會增加心臟負擔。
- 4. 癌症與退化性關節炎**：體重增加會導致關節提早退化，並與大腸癌、乳癌等多種癌症風險呈正相關。

好消息是，科學證據顯示，只要能減輕原體重的百分之五到十，就能顯著改善血糖控制、降低血壓及改善脂肪肝，進而減少長期醫療開支並延長壽命。

生活型態的基石：飲食、運動與睡眠

減重的核心原則在於創造「熱量赤字」，即攝取的熱量小於消耗的熱量。然而，這並不代表要盲目節食。

1. 飲食改良：質優於量

現代營養學強調「擇食」的重要性。建議採取以原型食物為主的飲食模式，如地中海飲食或低升糖（Low GI）飲食：

增加蛋白質攝取：蛋白質能增加飽足感，並在減重過程中維持肌肉量。

高纖維蔬菜：每日應攝取足量的蔬菜，利用膳食纖維延緩血糖上升。

減少加工糖：手搖飲與精緻甜點是造成腹部脂肪堆積的主要來源。

2. 規律運動：提高代謝

運動不僅是為了消耗卡路里，更是為了調整代謝率。建議每週進行至少一百五十分鐘的中強度有氧運動（如快走、游泳），並搭配每週二次的阻力訓練（重量訓練），以增加肌肉量，確保減去的是脂肪而非珍貴的肌肉。

3. 被忽視的關鍵：睡眠與壓力

許多人忽略了睡眠對體重的影響。長期睡眠不足會導致身體分泌更多的「飢餓素（Ghrelin）」並減少「瘦素（Leptin）」的分泌，讓人更難抵抗高熱量食物的誘惑。每天應保持七至八小時的高品質睡眠，是體重管理中不可或缺的一環。

現代醫療介入：藥物、內視鏡與外科手術

當透過生活調整仍無法達到理想目標，或已出現嚴重的併發症時，醫療介入能提供更強有力的支持。

1. 藥物減重：方便與高效

隨著醫學進步，減重藥物已發展得相當成熟且安全：

口服藥物 Contrave(康纖芙)：

這是一種結合了兩種成分的複方藥物，主要作用於大腦的食欲中樞與獎勵系統。它不僅能降低飢餓感，更能有效抑制對食物的「渴望」，幫助病人擺脫情緒性進食。

皮下注射 GLP-1 RA(腸泌素)：

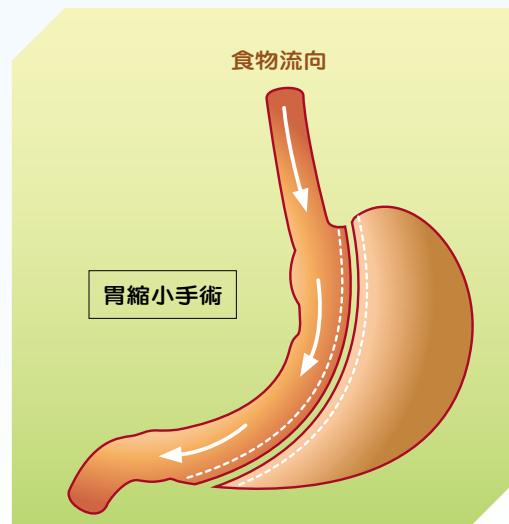
這是近年來減重領域的重大突破。這類藥物能模擬人體內的腸泌素，延緩胃排空的速度，並增加大腦的飽足感信號。臨床數據顯示，其減重成效優異，且使用方式日益簡便（如每週注射一次），對於合併有血糖問題的病人尤為適合。

2. 內視鏡減重技術：微創無痕

不希望動刀的病人可以考慮內視鏡技術，這類處置是透過胃鏡在胃部進行操作：

胃水球： 將一個特製的水球放入胃中，占據胃部空間以減少進食量。

縮胃術 (ESG)： 利用內視鏡縫合裝置將胃部縮小，減少容積，具備無體表傷口、恢復快等優點。



3. 外科減重手術：長期維持的黃金標準

對於重度肥胖（ $BMI > 32.5$ 且有併發症，或 $BMI > 37.5$ ）的病人，減重手術是目前最能維持長期成效的手段：

袖狀胃切除術（縮胃手術）：切除約百分之七十五至八十的胃部，減少飢餓荷爾蒙分泌。

胃繞道手術：除了縮小胃容量，更透過改變腸道路徑來減少熱量吸收，對代謝症候群（如糖尿病）的緩解效果最為顯著。

尋求專業團隊，守護健康

體重管理是一場馬拉松，而非短跑。在資訊爆炸的年代，坊間流傳著許多極端或不科學的減重方法，如斷食不當或自行購買成分不明的減肥藥，這些行為往往會導致嚴重的副作用，甚至造成腎功能受損或心律不整。

強烈建議體重過重或肥胖的民眾，應尋求專業醫療團隊的協助。專業團隊通常包含專精體重管理的醫師、營養師、物理治療師及心理師。醫師能根據您的體質評估最適合的藥物或手術方案，營養師則能協助建立可長可久的飲食計畫。透過專業的醫療監督，不僅能讓減重過程更加事半功倍，更能確保在追求體態的同時，獲得最實質的健康提升。

減重不只是為了遇見更美的自己，更是為了許給自己一個遠離病痛、充滿活力的未來。人

