

成年人肥胖症之診治

肥胖就是指身體含脂肪量多至對健康有負面影響。目前國際間以身體質量指數(body mass index, BMI)來表示體重之正常與否，其計算方法是： $BMI = \text{體重(公斤數)} / \text{身高(公尺數)}^2$ 。WHO 建議亞洲成年人以 18.5-22.9 為 BMI 之正常範圍，等於或大於 23 者為過重(overweight)，等於或大於 25 者為肥胖(obesity)；去年行政院衛生署召集專家學者成立「國人肥胖定義、及體重控制小組」，訂出肥胖的定義標準，BMI \geq 27 為肥胖，BMI \geq 24 為過重男性之腰圍超過 90cm、女性之腰圍超過 80cm 時，出現與肥胖有關之併發症的可能性增加。台灣地區肥胖之盛行率約為美國、芬蘭、紐西蘭等國之半，且正在增加中。肥胖者較容易患第二型糖尿病、高血脂、高血壓等；而減肥後血糖、血脂、血壓等均有改善。此外肥胖者也較常發生睡眠-呼吸停止症候群(sleep-apnea syndrome)、關節疼痛以及膽結石等疾病；而且肥胖者之死亡率亦較高。肥胖症的治療方法包括飲食控制、運動、行為治療、藥物、以及外科手術等。肥胖而且屬於高風險的患者，經飲食控制、運動及行為治療六個月，而尚未達成治療目標的，可使用藥物來減肥。目前最安全有效的減肥藥有兩種，一為 sibutramine，另一為 orlistat。Sibutramine 可抑制中樞神經末梢釋放 serotonin、nor-epinephrine 後之再吸收(re-uptake)現象，藉此減低食慾；亦可使能量之消耗增加，進而使體重下降。副作用有血壓上升、心跳加快等。Orlistat 的作用機制為抑制小腸三酸甘油酯的分解，從而減少脂肪之攝取約 30%，進而使體重下降。外科減肥以胃繞道及胃隔間手術最常用，可使超過之體重減少達 20-50%，其適應症有日漸放鬆之趨勢。

關鍵詞：肥胖，身體質量指數(BMI)，腰圍。