

體重控制與健康照護

財團法人彰化基督教醫院 體重管理及糖尿病健康管理中心 王秉彥 主治醫師

前言

根據衛生署國民健康局在2008年至2010年對於國人過重及肥胖盛行率的調查報告，成人男性的盛行率為47.6%，女性為28.8%。因為體重過重會間接或直接造成各種健康危害，如糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病、睡眠呼吸中止症和骨關節炎，都嚴重影響國人的生活。以下分別簡述肥胖與各併發症的治療：

肥胖與高血脂

肥胖經常合併血脂異常，包括高膽固醇、高三酸甘油酯、低密度脂蛋白過高，其中低密度脂蛋白膽固醇（LDL）與冠狀心臟病有密切關係，每增加1%低密度脂蛋白膽固醇，約增加2~3%罹患冠狀動脈心臟病的機會。肥胖者因為有較多的體脂肪，所以胰島素阻抗性增加，促進脂肪分解增加而製造更多的脂肪酸。代謝症候群其中兩項危險因子更與血脂異常有關，分別是三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl，高密度脂膽固醇男性 < 40 mg/dl、女性 < 50 mg/dl。代謝症候群是以肥胖為中心，能夠適度減重就可以降低各種影響健康的危險因子。

肥胖與高血糖

糖尿病占國人十大死因的第五位，糖尿病的併發症包含視網膜病變、神經病變、心臟血管疾病、腎臟病。而罹患糖尿病的危險性更與身體質量指數（body mass index, BMI）呈線性關係。在肥胖引起糖尿病的機轉中，是過多的游離脂肪酸引起胰島素抗性增加、胰島素分泌細胞凋亡及胰島素分泌障礙。適當的控制體重可以改善血糖的控制，而且體重下降越多，血糖改善也越顯著。

肥胖與心血管疾病

肥胖與許多心血管危險因子並存，同時也被確認為心血管疾病的危險因子，直接或間接地導致冠狀動脈疾病和周邊血管疾病。肥胖者也容易罹患高血壓，而大多數高血壓的病患也都有肥胖的問題，可見高血壓和肥胖也存在著密切的關係。而減重可以減少全身血液量及心輸出量，減少左心室肥厚及改善左心室舒張異常。

肥胖與生育

體重過重或是過輕都會對生殖能力有不利的影響。肥胖不只會影響婦女的賀爾蒙，也會使生理期紊亂。體脂肪過多會囤積高濃度的性賀爾蒙，干擾神經

內分泌、卵巢及精液的品質的功能，自然就會影響生育能力。減重是最好的選擇，體重適當的控制，可以明顯的改善血糖的控制、胰島素的抗性、雄性素的濃度以及改善月經的規則性。

肥胖與呼吸睡眠中止症

阻塞性睡眠呼吸中止症是指睡眠時上呼吸道狹窄引起的呼吸中止而導致缺氧，影響睡眠品質，造成白天精神不濟，注意力下降，更可能導致其他慢性疾病。而身體質量指數更與睡眠中止症有正相關的關係，病人在減輕體重後，睡眠問題都可以獲得大幅度的改善。

參考文獻

- 行政院衛生署國民健康局網站（2012年，2月10日）· 體重管理、飲食、運動 · 取自 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=201108110001>
- Eckel, R.H., Barouch, W.W., Ershow, A.G.(2002).Report of the National Heart, Lung, and Blood Institute-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Working Group on the pathophysiology of obesity-associated cardiovascular disease. *Circulation*, 105(24), 2923-2928.
- Must, A., Spadono, J., Coakley, E.H., Field, A.E., Colditz Dietz, W.H.(1999). The disease burden associated with overweight and obesity. *JAMA*, 282, 1523-1529
- Sjöström, L., Peltonen, M., Jacobson, P., et al.(2012). Bariatric surgery and long-term cardiovascular events. *JAMA*. Jan 4, 307(1), 56-65.

結語

因為體重過重而引起的各種健康危害，是現代人重要的死因之一。積極的控制體重，可以減少各種心血管併發症，改善糖尿病和血壓的控制，同時能減少上述各種併發症所造成的死亡率。近年來各縣市均積極推動甩油大作戰，正是說明體重過重已經是個重要的社會議題，也已經得到社會大眾廣泛的注意。

