

該做肥胖與減重手術嗎？ 安全治療懶人包

文／國際代謝形體醫學中心

隨著炎炎夏日的到來，肥胖與減重又成為最熱門的討論話題，很多人都想知道究竟該如何減重、該怎麼選擇減重治療或手術，其實這些需求都需要透過許多詳細的身體檢測，並綜合病人的生活型態、職業，甚至是評估病人所期望的目標體重是否符合健康的標準範圍，才能夠進一步安排最適當的減重對策，進而實現穩健合度的健康體態。

需不需要做減重治療， 看哪些數據才準確？

一般來說，當我們在檢視病人是否需要進行減重治療時，主要會看兩個數據，一是身體質量指數（BMI），二則是體脂肪率。當BMI大於24即為所謂的「體重過重」族群，即可進行相關的減重治療。當然，除了身體質量指數之外，由皮下脂肪與內臟脂肪所構成的體脂肪率，也是在為病人安排減重

治療時的重要評估數值之一。通常，我們會建議成年男性維持在體脂肪率20%以內，成年女性體脂肪率維持在30%以內，會是一個比較標準的健康範圍區間。

而內臟脂肪的多寡，則會影響代謝性疾病發生的機率。一般而言，內臟脂肪過高的人，通常會呈現出四肢較纖細、腹部脂肪堆積較多的「中廣型身材」，像這種中央型肥胖的人，通常罹患糖尿病、高血壓、中風、心臟病或是高血脂等代謝性疾病的比例會較其他體型的人來得高。因此，減重治療過程中，降低內臟脂肪更為重要！消除腹部肥胖不僅能讓體態更好，同時也可以預防及緩解三高的代謝性疾病對健康造成的危害。

認識常見減重治療項目， 治療前務必安排檢測才安全！

1. 肥胖賀爾蒙治療（瘦瘦筆）

針對不同肥胖程度的病人制定不同的減重治療，才能使病人達到最理想的治療成果。像是最近很夯的「瘦瘦筆」，其實就是利用所謂的腸泌素來調整人體腸胃道賀爾蒙，在病人施打之後能夠減緩病人胃排空的時間，減少飢餓感、同時提升飽足感。

根據目前臨床研究顯示，瘦瘦筆一般來說大概平均可減去體重過重病人約10%的體重。因此，對於體重過重或是輕度肥胖的病人來說，透過這樣的肥胖賀爾蒙治療，再搭配正確的飲食與運動，就能獲得相當不錯的減重成效。當然，這種肥胖賀爾蒙治療，也會應用於即將要進行減重代謝手術的重度或是超級肥胖病人，讓他們在進行減重代謝手術前，先透過針劑的治療減去一些過重的體重，讓進行減重代謝手術時的麻醉風險與手術危險因子下降，或是應用在減重治療的病人出現體重停滯期時加以輔助使用。

2. 減重代謝手術

根據最新的世界肥胖醫學會與美國肥胖醫學會最新指引指出：當身體質量指數（BMI）超過35即為病態性肥胖，病人應積極接受減重代謝手術之治療，避免引發肥胖相關的代謝性疾病。由於亞洲人比白種人更容易因肥胖而引起代謝性疾病（如：二型糖尿病），因此建議亞洲人BMI超過27.5、合併代謝性疾病時，就應考量接受減重代謝手術之治療。

減重代謝手術對於肥胖病人來說，可以說是目前最長期且有效的減重治療方式，不但能使病人減去過多體重，也能夠緩解相關

的代謝性疾病。但過去傳統的減重代謝手術術式，因為在術後容易產生的併發症例如：傾倒症、貧血等，使得術後生活品質不如預期，讓許多病態性肥胖病人為之卻步。但現今新式的減重代謝手術如：縮胃曠腸、縮胃繞腸等系列手術，透過縮小胃容量同時搭配部分小腸繞道的方式，大幅減少過去傳統減重代謝手術，如胃繞道手術術後營養缺失以及傾倒症等併發症問題。

而新式手術也同時可以改善單純袖狀胃手術，在2-3年後出現復胖的情形，譬如新式的縮胃曠腸手術，能夠徹底改變腸胃道賀爾蒙，使病人維持「吃一點就不餓，同時感到飽足的狀態」，也因為「曠腸」僅是將部分的小腸繞道，曠置在體內不進行作用，為可逆的手術術式，當病人未來有需要時仍可重新接回並馬上恢復功能，使病人在老年也不容易發生營養不良的問題。

3. 局部形體雕塑治療

許多人在進行減重治療時都會有一個迷思，就是「能不能只瘦局部？」由於每個人的基因、飲食運動習慣與容易堆積脂肪的部位皆不相同，因此我們很難在進行減重代謝手術或減重內科治療的期間，僅針對病人身體的「局部」來做減重。但是，針對此需求，仍可以藉由運動、改變飲食結構，或是整合整形外科手術與治療的技術，針對局部脂肪堆積的地方進行形體雕塑治療，如：抽脂或是施打消脂針、消脂點滴，甚至是大量減重後的拉皮切皮手術等，進一步協助病人針對在意的部位做體態與外觀的改善。

一般來說，我們會建議病人把形體雕塑治療放在減重治療後，先將過重的體重與體脂透過適合的減重治療，讓體重與體脂回到標準的範圍，並且在體重穩定之後（三個月內體重起伏不超過2至3公斤），再開始進行形體雕塑治療。如此一來，才能夠確保不會因體重大幅波動下影響形體雕塑治療的效果，也能使後續的形體雕塑治療帶來為體態畫龍點睛的效果。

最後還是要提醒大家，任何減重治療都有其適應的族群，在為病人排定減重治療前，專業的醫療人員必須先為病人安排相關的抽血、胃鏡等檢測，確保病人無相關禁忌症或特殊病史後再加以施行，才能使病人擁有安全且有效的減重治療。🌐

必讀！適應族群與禁忌症

治療項目	減重代謝手術	胃鏡縮胃治療	腸泌素(瘦瘦筆)	抽脂手術	消脂針
適應族群	BMI>27.5 合併代謝性疾病	BMI<32.5 無嚴重代謝性疾病	體重過重之病人	體重穩定 仍有局部肥胖者	體重穩定 仍有局部肥胖者
減重效率	總體重30%-35%	總體重15%-20%	總體重10%	能明顯改善 局部體態問題	能稍微改善 局部體態問題
禁忌症	胃部腫瘤、未受到控制的嚴重慢性內科疾病、嚴重精神疾患無服藥控制者	胃部腫瘤、嚴重胃食道逆流、胃潰瘍或胃幽門桿菌感染者	甲狀腺髓質癌或家族史者	癌症、化療、類固醇治療、慢性肝病者	心臟病史、高血壓、糖尿病、懷孕、肝腎功能不佳、免疫系統異常

示意圖非當事人