



10/11 世界肥胖日

釜底抽薪之計 肥胖合併三高代謝的治療

文／國際代謝形體中心

隨著生活方式的改變和飲食習慣的不斷轉變，肥胖已成為全台民眾的重要問題。肥胖不僅影響外觀，更會引發各種代謝疾病：如糖尿病、高血壓、心血管疾病等。因此，如何有效的管理體重，已成為生活中的重要議題。對於傳統的飲食控制和運動無法達到理想減重效果的族群，減重外科的新式縮胃曠腸、縮胃繞腸減重手術和GLP-1藥物治療，成為極為適合的解決方案。

研究顯示減重手術可改善健康問題

減重手術，也稱為減重及代謝手術，如本院最具特色的縮胃曠腸、縮胃繞腸手術：以手術藉由通過縮小胃部與減少小腸的長度，來改變腸胃道荷爾蒙的運作方式，能有效減少飢餓感以及增加進食後的飽足感，而

減少總攝取量達到減重的效果，並同時改善肥胖引發的代謝性疾病。

研究顯示，減重代謝手術不僅能顯著降低體重，還能改善多種與肥胖相關的健康問題，如過往視為不可能逆轉的糖尿病，在手術治療之後可以不再需要藥物治療（完全或部分緩解），連高血壓、高血脂、脂肪肝等疾病均可獲得改善。依目前國際治療指引的建議，BMI>27.5合併代謝性疾病便可考慮減重手術治療。手術後需遵循醫療護理指導，進行全面的飲食調整和生活習慣改變，才能達到最佳的長期健康效果。

GLP-1RA藥物治療：控制食慾新選擇

GLP-1RA（類升糖素胜肽-1受體促效劑）是一種新興的肥胖治療藥物。GLP-1是一種天然存在於人體腸道中的激素，具有促進胰島素分泌、抑制胃排空和減少食慾的作用。目前市面上常見減重針、瘦瘦筆的GLP-1RA藥物，包括善纖達（Liraglutide）和瑞倍適（Semaglutide）等。研究顯示，GLP-1藥物在減重方面有顯著效果，並且能改善與肥胖相關的代謝問題，如胰島素抵抗和血糖控制。這類藥物需要醫生處方，並根據個人體質和健康狀況進行個性化調整。目前研究顯示，使用約一年半的藥物大概可以減少9-12%的體重。

堅持健康的生活方式才是長久之計

雖然減重手術和GLP-1藥物治療在減重方面具有顯著效果，但僅依賴這些方法，並不

足以達到長期健康及體重維持的目標。患者在選擇這些治療方案的同時，仍需堅持健康的生活方式，包括均衡飲食、規律運動和心理健康管理。醫師會根據患者的具體情況，制定綜合的治療計劃，確保患者在減重的同時，保持整體身心健康。

結語

減重手術和GLP-1RA藥物治療在這個時代是相當良好的肥胖治療方式，也解決了過往手術及藥物的缺點，為肥胖患者提供了新的希望。通過科學的醫療干預和健康的生活方式，我們可以有效管理體重，改善身心健康，提升生活品質。肥胖不再是無法解決的難題，而是可以通過現代醫療技術和自我管理共同應對的挑戰。🏃

