

好輕盈！



聰明減重、促進健康

羅東聖母醫院設立「減重諮詢門診」

一、台灣肥胖現況

在台灣，體重過重和肥胖的盛行率逐年增加，19歲以上成年人過重及肥胖盛行率從2016年的45.4%上升至2020年的50.7%¹，其中成年男性更勝女性，分別為58.8%和42.8%。兒童和青少年過重和肥胖的盛行率是亞洲之冠，分別上升至26.7%和30.6%。常用來評估成年人的體重過重的標準：

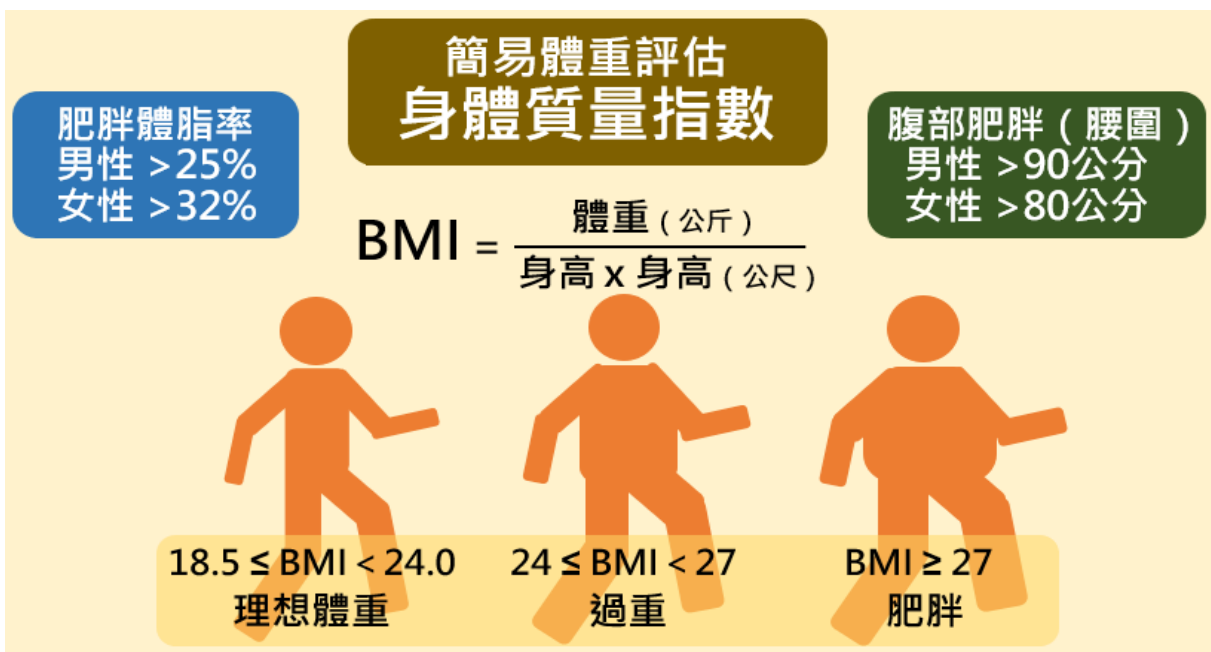
(一)身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)：

體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。

超過24 Kg/m²為過重，超過27 Kg/m²為肥胖。

(二)體脂率：男性超過25%，女性超過32% (或30%) 為肥胖。

(三)腰圍：男性腰圍超過90公分，女性超過80公分為腹部肥胖。



圖一、成年人評估體重標準。

在兒童和青少年的部位，評估標準以「BMI超過同年齡的85百分位為過重，超過95百分位為肥胖」。想了解兒童和青少年的BMI與評估是否肥胖，可以查看黃昱霖醫師製作之網頁（掃描下方QR cord）。



圖二、兒童和青少年的生長評估網頁QR cord。

二、 肥胖對健康的危害

肥胖是健康的隱形殺手，同時會造成身體和心靈的影響（如圖三）。除了讓體能下降、肺功能降低、容易過敏、抵抗力變差，肥胖也讓人容易疲倦、沒有精神、影響社交活動、容易有自卑感，甚至導致焦慮和憂鬱。長期影響更會產生高血壓、心血管疾病、中風、脂肪肝、糖尿病、尿酸高和痛風、關節退化和發炎、睡眠呼吸中止、上升罹患癌症風險。



圖三、肥胖對健康的危害。

小時候胖，是真的胖，長大也容易胖。肥胖不單單只對成年人健康造成深遠的影響，同時也正悄悄地吞食著兒童和青少年的健康。在校園中，平均每10位學生就有3位有過重或肥胖。這些兒童或青少年常常合併尿酸過高、肝功能異常和脂肪肝、膽固醇過多、或是皮膚出現黑色棘皮症、身體有胰島素阻抗現象，以及罹患糖尿病前期。另外，孩子還會有比較多的青春痘、性早熟，和青少女可能出現多囊性卵巢之情形。

三、 減重對健康的好處

面對肥胖對大眾健康的影響，加強民眾了解肥胖影響健康的認知，以及提供具體和有效的減重方法，已是刻不容緩的事。其實，體重只要減少3~5%，就可以達到促進健康，減少高血壓、穩定血糖、降低血脂、改善睡眠品質，和減少罹患疾病（如糖尿病及心血管疾病）的風險，以及增加自然受孕的機會；如果進一步減少體重6~10%，就可以改善脂肪肝和睡眠呼吸中止症，預防退化性關節炎，等疾病，也有機會減少慢性病用藥喔！

四、 減重五鑰：



健康飲食

使用健康餐盤
簡單管控必要的營養和熱量



規律運動

一週5次
每次30分鐘
心跳達110下



睡眠充足

睡足7-8小時
讓身體有能量
可以減重



行為調整

培養維持良好生活習慣
相信自己可以



相揪減重

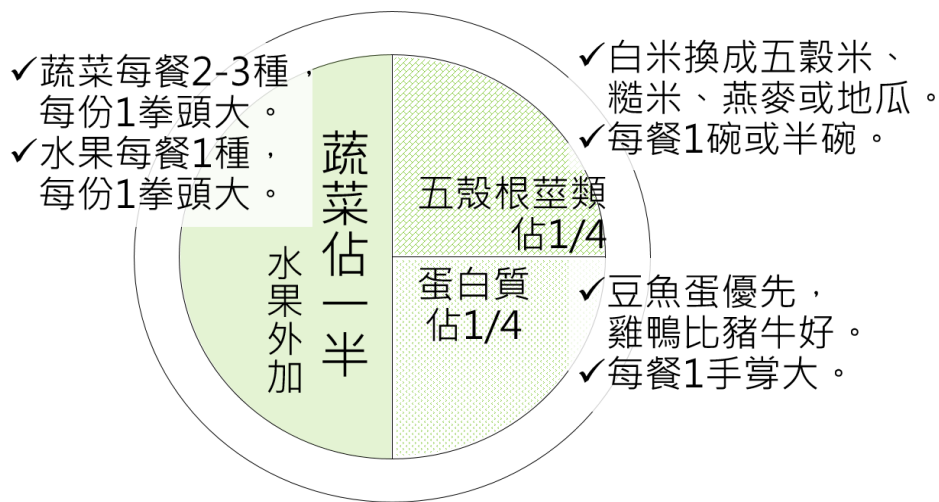
親朋好友一起來減重
歡樂更有動力

圖四、正確減重的五支鑰匙。

(一)健康飲食：

使用健康餐盤（如圖五）讓自己吃飽也吃進健康。同時要按時吃三餐和喝水，且不吃零食、甜甜圈、蛋糕、洋芋片、薯條、珍奶、含

糖飲料等。減少非必要的熱量攝取，體重控制必然成功！只要每天減少500大卡，一個月就可以減少1至2公斤。



圖五、健康餐盤。

(二)規律運動：

運動口訣「運動531」，運動一週5次，一次30分鐘，心跳每分鐘110下。其實只要做最簡單的運動「快走」，即可產生增肌減脂的效果喔。培養運動習慣，是維持成功減重的重要關鍵呢。

(三)睡眠充足：

睡眠睡足7~8小時，讓身體充分休息，同時可避免熬夜時偷吃零食。兒童和青少年更要晚上10點前上床睡覺才會長高高喔。

(四)行為調整：

培養好的生活習慣，要做到每天量體重；少看3C（手機、平板和電視），多站少坐；多走、多動、多去戶外活動，少待在室內；多騎腳踏車；適當舒壓，減少壓力。

(五)相揪減重：

一個人走得比較快，但一群人走得比較久。在減重道路上，找志同道合的夥伴或是全家人一起相揪減重，彼此互相監督、鼓勵和支持。減重不孤單，成功減重變簡單。

在面對兒童和青少年肥胖，我們一樣可以應用「減重五鑰」的觀念。考慮到兒童和青少年正處於成長發育的階段，我們更重視兒童和青少年從均衡飲食中攝取足夠的營養，而非禁食。兒童和青少年同樣可以從「健康餐盤」的飲食中，得到充分的熱量、膳食纖維、維生素和礦物質。同時規律進食三餐和喝水，不吃零食、飲料、油炸食物和過多醣類；家長可以鼓勵學童進行有氧運動，如快走、慢跑、騎腳踏車和游泳等。但要注意運動時，膝蓋是否承受太多的壓力，必要時載護具；坐著讀書時，每隔一段時間或是下課時就站起來走一走，偶爾站著讀書也很好；國小學童應睡滿9小時，國高中生應睡滿8小時。

五、 羅東聖母醫院減重諮詢門診

羅東聖母醫院有全方位跨領域減重醫療團隊，該團隊包括：

- (一)肥胖症專科醫師 (楊政宗醫師)
- (二)外科減重手術醫師 (吳瑞騰醫師)
- (三)內科縮胃減重醫師 (王威迪醫師)
- (四)復健科團隊 (醫師、物理治療師)
- (五)營養師。



全方位跨領域減重醫療團隊

六、 衛生福利部核准的減脂藥

目前衛福部核准的減脂藥有三種：羅氏鮮 (Orlistat)、善纖達 (Saxenda) 和康纖芙 (Contrave)。

- (一)羅氏鮮 (Orlistat)是一種排油藥丸，使用節單，三餐飯後一顆即可。藥理作用為抑制小腸內分解脂肪的酵素，使吃下的脂肪未經消化而排出體外。也因此使用此藥物的病人會排油便（大便裡面有油）。不過在減重效益上，羅氏鮮 (Orlistat)的減重效果不如善纖達 (Saxenda)²。
- (二)衛福部於民國 109 年核准類升糖素胜肽 -1 受體的促效劑 (glucagon-like peptide 1, 簡稱GLP-1), 藥品學品為Liraglutide, 商品名為善纖達 (Saxenda), 藥理作用為增加大腦的飽足感，進而減少使用者的食欲。用於均衡飲食及增加體能活動外之輔助減重療法，其適用對象為成人之BMI超過30 kg/m²，或BMI超過27 kg/m² 且有第二型糖尿病、高血壓或血脂異常等至少一項體重相關共病。另外，GLP-1也核准用於青少年，適應症為12歲以上，體重超過60Kg，且BMI相當於成人超過30kg/m²。在Liraglutide的藥物臨床試驗結果，做用Liraglutide為期一年，並配合飲食控制和運動，體重可以減少8%³。其副作用為輕微的腸胃不適。
- (三)康纖芙 (Contrave)僅適用18歲以上成人肥胖症。其成份為Bupropion (一種抗憂鬱劑) 加上Naltrexone (一種治療鴉片類藥物成癮的非選擇性的類鴉片受體拮抗劑)。在藥物臨床研究結果顯示，使用康纖芙 (Contrave)搭配飲食控制和運動為期一年，其減重效果為6.1%⁴。不過其藥品之病人用藥安全指引中，特別提醒醫師和使用者或使用者的家人應妥善注意使用者有無出現「自殺意念和行為 (自殺傾向)」，若有應該立即停藥。另外，若有癲癇發作的病史、躁鬱症病史、10天內曾使用類鴉片藥物 (包含添加類鴉片藥物的感冒藥)、14 天內曾使用單胺氧化酶抑制劑(MAOI)等，也禁止使用。

若想了解更多體重管理或諮詢

歡迎掛號羅東聖母醫院減重諮詢門診

資料來源：

1. 國民營養健康狀況變遷調查成果報告2017-2020年，衛生福利部國民健康署
2. Gorgojo-Martínez JJ, et al. Int J Clin Pract. 2019 Nov;73(11):e13399.
3. Pi-Sunyer X, et al. N Engl J Med. 2015 Jul 2;373(1):11-22.
4. Greenway FL, et al. Lancet. 2010 Aug 21;376(9741):595-605.
5. Flaticon 免費圖庫(<https://www.flaticon.com/>)：



6. Microsoft PowerPoint:



7. 原創繪製：

