

認識肥胖與健康

02

健康衛教新知

文 家庭醫學科
王奕淇 醫師



隨著社會發展，資源豐富，全球肥胖人口逐年增加，估計到西元2025年，全球肥胖人口將達到27億，而台灣的狀況也類似：根據民國102-105年「國民營養健康狀況變遷調查」，我國成人過重及肥胖盛行率是45%，國小中學童盛行率也接近30%。肥胖在現代社會中，是一個不能不被重視的健康議題。

我常開玩笑說：世界上大部份的事情都有好處和壞處，只有少數沒有，而肥胖就是其中之一。以前的觀念認為小時候胖不是胖，但現在越來越多研究證明兒童期的肥胖高達六成以上會延續到成人期，而兒童期肥胖也與未來糖尿病和心血管疾病風險息息相關；細數國人十大死因，包括癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎病變，肥胖都是重要危險因子。

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 我是18歲(含)以上的成人，要如何判斷體重是否正常？

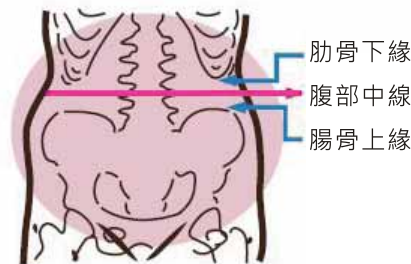
如何知道自己是否過重或是肥胖，世界衛生組織WHO建議以較簡單方便的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來判斷：BMI = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺) ÷ 身高(公尺)，台灣18歲以上成人的健康體重為BMI介於18.5~24之間，大於24以上為過重，如果更大於27則屬於肥胖一族。

18歲(含)以上的成人BMI範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5 kg/m ²	體重過輕
18.5 ≤ BMI < 24 kg/m ²	健康體重
24 kg/m ² ≤ BMI < 27 kg/m ²	體重過重
BMI ≥ 27 kg/m ²	肥胖

除了BMI之外，腰圍也是判讀肥胖快速簡單的指標，因為腰圍能反應內臟脂肪多寡，內臟脂肪過多大幅提高罹患糖尿病和心血管疾病的風險，腰圍標準成年男性應小於90公分，女性應小於80公分。

如果發現自己過重或是肥胖，該如何進行有效的健康體重管理呢？

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於90公分(35英吋)
成人女性	小於80公分(31英吋)



聰明吃

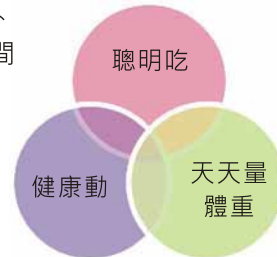
- 多喝白開水，少喝含糖飲料
- 細嚼慢嚥，正常三餐
- 低脂少油炸，天天五蔬果
- 睡前三小時不進食，每餐不過量(8分飽)
- 多吃天然未加工食物，不吃零食宵夜甜點

健康動

- 每天規律運動至少30分鐘；或每次10分鐘，每日累積至少30分鐘以上。
- 生活中隨時留意增加身體活動量。例如：上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間。
- 步行去用餐，上下樓多走樓梯
- 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑步機
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- 減少靜態活動(看電視、打電腦及玩電動)的時間

天天量體重

- 每天固定時間量體重，可隨時提醒自己維持健康體重。



資料來源：國民健康署-肥胖防治網

肥胖本身不會對健康帶來立即的危害，但後續導致的相關併發症不容小覷，因此肥胖可以說是沉默的健康殺手，2015年在日本名古屋舉辦的亞太肥胖會議提出「肥胖不僅是慢性病的危險因子，應視為是一種疾病並積極治療」的觀念，大家對於肥胖應有更多的重視，預防勝於治療，讓自己生活得更輕盈健康。

年後剷肉大作戰 電刺激被動式運動正夯

文 小港醫院家庭醫學科曲線管理中心

想用健康開啟新的一年，年後剷肉計畫不可或缺，飲食控制與良好的生活作息是基本要素，配合適量運動更是重拾健康體態的關鍵。根據衛福部國健署調查資料顯示，台灣近四成民眾過年後有體重增加的趨勢，增加幅度約1.6~1.9公斤，由於年假期間大多數人運動量比平時更少，且逢連續假期作息常日夜顛倒，加上年菜多高油、高鹽、高熱量，熬夜、不忌口又缺乏運動的狀態下，短時間內脂肪很容易就跟著快速囤積。



資料來源：123RF圖庫 <https://goo.gl/4qPf9r>

評估是否變胖最快速的方式就是測量腰圍，腰圍是最直接反應肥胖狀態的指標，一般而言男性腰圍超過90公分、女性腰圍超過80公分就有腹部肥胖的問題，超過標準就要當心新陳代謝症候群上身！雕塑身材不外乎飲食控制搭配運動，要養成窈窕體質先從「吃」開始，把握三原則幫助打造腰瘦好體態：

簡單原則

開水是最健康、最天然的飲料，每人每日建議喝水量為「體重x30毫升」，足量的水份可以幫助腎臟將體內廢物排出體外，飲食部分少調味多食用食物原形、原味，多喝開水配合每餐八分飽，就能避免吸收過多脂肪和熱量。

替代原則

嘴饞時用新鮮水果取代高熱量零食、用開水代替含糖飲料減少不必要的熱量攝取，一時無法改掉喝飲料的習慣盡可能選擇黑咖啡、無糖飲料，或加入檸檬汁、茶葉等增添開水風味。

飲食原則

飯前先喝水可幫助降低食慾，擔心吃過量也可在用餐前吃一份水果，充足的膳食纖維能增加飽足感，水果內富含的醣還可幫助血糖穩定，用開水與水果抑制食慾，熱量低又有助於消化和排便，有效控制正餐不小心吃過量的問題。

另外，養成隨時動動手腳的好習慣，別讓身體習慣處於懶洋洋的狀態，運動不單指強勁的重量訓練或激烈運動，飯後散步不但幫助消化外還能促進血液循環，睡前做些簡單伸展運動也能紓解壓力且幫助睡眠，早睡早起搭配適量運動提升基礎代謝可讓塑身效果更顯著。



資料來源：曲線管理中心

不過以現代人生活習慣來看，要從繁忙的生活中騰出時間運動是一大難題，在結束一天的工作後作運動對體力和精神也是一項考驗，有鑑於此，各家醫院特別推出電刺激課程，透過電刺激讓肌肉收縮達到被動式運動效果，不用去健身房就能運動，有效降低體脂肪，針對局部線條不滿意也可加強雕塑，課程開辦以來已幫助多人成功雕塑身材，搭配正確的飲食控制就能輕鬆讓減重成果事半功倍，適合缺乏運動或沒時間運動又想塑身的群眾，詳情請洽「小港醫院家醫科曲線管理中心」諮詢。

【小港醫院家庭醫學科曲線管理中心】

諮詢電話：07-803-6783#3331 / 0986-870-151
高雄市小港區山明路482號3樓

大魚又大肉， 小心胃食道逆流又上身

文 胃腸內科
龔育民 醫師



時逢歲末農曆年節期間，是國人最重要的節日之一，從年終尾牙到過年闔家團聚，乃至春酒聚餐，交際應酬茶酒下肚有之，豐盛佳餚大魚大肉亦不能免俗，然而一連串的大吃大喝下，苦的就是我們的食道胃腸消化系統了。

這當中除了腸胃不適、消化不良、腹脹、腹痛、腹瀉外，就屬胃食道逆流為大宗，而且胃食道逆流往往會伴隨其他不是胃痛的症狀，也會常常讓人誤以為是心臟或肺部的問題。事實上，胃食道逆流算是種文明病，由於現代人工作壓力大，飲食太過油膩、刺激調味辛辣過重，三餐不定時常吃宵夜等都會造成胃食道逆流的症狀反覆發生。

胃食道逆流的成因有很多，主要是由於胃食道交界賁門處下食道括約肌因某些原因鬆弛不易緊閉，造成胃酸從胃裡逆流回食道而引發不適。另外食道黏膜敏感脆弱，食道和胃排除胃酸功能異常等都會加重症狀與不舒服。長期的胃食道逆流甚至會增加賁門癌症的風險。

胃食道逆流的症狀分為典型症狀和非典型症狀。典型症狀包括胃酸逆流和心口灼熱。非典型症狀有牙齦發炎、喉嚨疼痛或有異物感、喉嚨卡痰、吞嚥困難、慢性咳嗽、氣喘、胸悶胸痛等。如果有典型的症狀（胃酸逆流或心口灼熱）其中一項，胃食道逆流的可能性就很高，如果症狀一直無法緩解建議到胃腸科門診就醫以免產生併發症。如果無典型症狀，如果是胸痛、喘，一般會建議先到心臟科或胸腔科排除一些如心肌梗塞或肺炎等急迫性問題再接受胃食道逆流的治療。

但除了藥物治療外，飲食的注意和生活習慣的調整也很重要。飲食方面要盡量避免太甜、太酸、太油及刺激性的食物。生活習慣方面要避免常吃宵夜以及飯後盡量不要平躺，另外適度運動及避免肥胖都有助於避免胃酸逆流的發生。

不只逢年過節飲食要當心，平日也要注意小心不要太常吃刺激性食物，才能永保腸胃健康!!!



拒絕四大類 讓你胃食道逆流的食物

1 增加胃酸分泌的水果：



2 刺激性食物：



3 過甜食物：



4 不易消化高脂肪食物：





菸檳迷思

文 護理部
潘卉蓁 戒菸檳衛教師



「菸(檳)·戒不掉啦」、「吃檳榔會比較不冷啦!」、「電子煙可以戒菸?」、「老了,不用戒了!」、「口腔篩檢,不用啦!本來沒事,檢查變有事」.....

衛教的過程中,很常聽的幾句話,但這些都是錯誤念的觀點。深入去了解個案問題的背後,其中不少個案,是有戒菸念頭,可能是因為菸價漲、年紀愈來愈大,身體狀況逐漸走下坡,但想到自己的菸齡那麼久、習慣問題、身邊多數人數吸菸影響、決心不夠,自然對於成功希望渺茫,故遲遲未付諸行動或一直處於戒菸(檳)後又復抽(吃)循環中。所以整理4個常見的抽菸、嚼檳榔迷思,讓大家了解菸跟檳實際的真面目,鼓勵自己和身邊朋友

遠離菸檳物質的使用,讓身體能體驗健康的滋味。

一、飯後一根菸,快樂似神仙?

菸中的尼古丁是會阻礙腸胃的消化功能,刺激胃黏膜,讓腸胃跟著遭殃,據實驗,菸中所含的尼古丁能直接興奮迷走神經,使胃酸分泌增加。吸菸能抑制胰液的分泌及引起幽門括約肌關閉不全和十二指腸液反流入胃的反常現象,對消化系統的正常功能產生不利影響。

二、電子煙不是菸,電子煙是戒菸工具?

不!電子煙仍是菸,而且多含有尼古丁、甲和乙醛、丙二醇、菸草生物鹼...等有害物質,加上目前電子煙中電池與充電裝置及填充物缺乏品質,電子煙是有潛藏爆炸及被添加毒品的風險性。目前在台灣,電子煙規範於藥事法及菸害防制法內,目前尚未有任何一家公司或組織是經核准可以販售電子煙相關產品或依藥事法申請為「戒菸藥物」,所以目前電子煙在台灣還是尚未合法。事實上,電子煙是無法戒菸,而且仍會因電子煙上癮尼古丁或毒品,所以戒菸仍須尋找所以戒菸還是請尋求專業的戒菸專線0800-63636或醫療院所之戒菸門診諮詢治療。

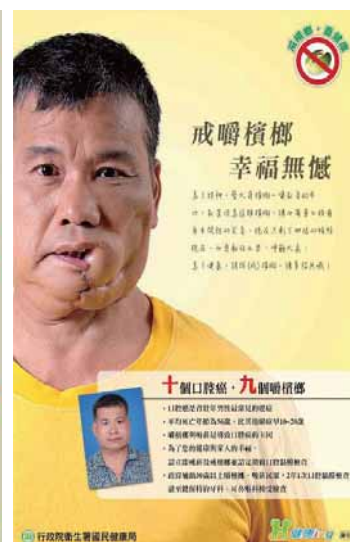
三、吃檳榔可以保持身體溫暖禦寒?

這是錯誤的觀念,雖然說吃檳榔會有發熱出汗情形,是因為檳榔中的多酚化合物及檳榔鹼的關係,短暫地活化末梢血液流動,事實上沒有繼續吃反而是會更冷,也是導致成癮原因之一,長期嚼食檳榔,代價就可能是口腔癌,現在禦寒方式很多例如:穿發熱衣、隨身用發熱暖氣、喝熱飲保持溫暖才是實際的保暖方式。

四、檳榔汁只要不吞下肚就不會得癌症?

只要嚼食檳榔子不管有沒有吞下檳榔汁都是會有致癌的可能性!因為檳榔子本身就是致癌物!若不小心吞下汁液,連帶會影響消化系統導致癌症(咽喉、食道、胃癌),最好就是戒除嚼食檳榔習慣也省錢顧健康。

其實戒菸檳沒有想像難,就看是否有動機去戒,如果您有戒菸檳資訊需求,小港醫院家醫科,健康諮詢電話07-8036783分機3206,歡迎您走入健康幸福開端,讓身體感受健康的滋味。



參考資料來源: 國健署-菸害防制資訊網
105年衛教人員培訓計畫-戒檳師資培訓手冊
董氏基金會