

# 減去負擔，擁抱健康

文 家庭醫學科  
林晴筠 醫師



體重過重，是全球急速增加的文明病之一，與多重慢性病如心血管疾病與罹癌風險都呈正相關。針對體位，各國均採世界衛生組織(WHO)以身體質量指數(BMI)【體重(公斤) / 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)】作為參考，依據衛生福利部公布，體位定義為體重過重( $24.0 \leq \text{BMI} < 27.0$ )，及肥胖( $\text{BMI} \geq 27.0$ )；然而許多研究顯示BIA【身體組成】可以準確分析體內脂肪、肌肉量，對於健康與體態更有關聯。

坊間有許多減肥秘方，非法的減重藥物常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等成分，服用之後，易造成許多不良反應，如：頭痛、失眠、噁心、腹瀉、心悸、肌肉無力、腎衰竭、虛弱、甚至有死亡的危險。使用非法減肥藥物傷身、傷荷包，不僅無法維持健康體重，更可能造成一生健康的損害，提醒民眾要慎選合格醫院來做減重諮詢。

減重門診前的準備；為了更有效率的溝通，建議在看診前先問自己

- (1) 每日攝取卡路里與運動消耗的熱量
- (2) 減重的目標
- (3) 辨識影響減重的刺激因子
- (4) 設定目標達成的(非食物性)獎賞

## 在減重門診醫療人員可以：

- 1 **釐清個人病史與藥物史**：某些疾病如庫欣症候群或甲狀腺低下；或特定藥物會導致體重增加。
- 2 **飲食**：由專業營養師指導飲食卡路里的計算，調配營養均衡的低卡路里餐飲。坊間有生酮飲食，蘋果減重，及低卡路里減重都可能傷害健康。
- 3 **開立運動處方**。
- 4 **電刺激朔身**：可以增加肌肉量，改善姿勢。
- 5 **藥物**：不同藥物有不同的機制，如減少脂肪吸收，增加飽足感，調節食慾，增加代謝，調整情緒改善暴食行為等。
- 6 **手術**：有外科手術以及不用住院的縮胃內視鏡手術。

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00					●	
13:30~17:00			●			
18:00~20:30		●				

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

健康叮嚀：減重是一種健康的生活型態養成，終極目標是更為健康、自信、有精神，絕非一蹴可幾！如果有體重過重的困擾，可以到家醫科的減重門診做進一步的諮詢。