肥胖與健康減重

目前國際上是以「身體質量指數」（Body mass index, BMI）作為定義過重與肥胖的標準，計算方式為體重（公斤）除以身高（公尺）的平方所獲得的數值。

我國國民健康署建議成人可依身體質量指數區分為過輕（BMI < 18.5）、正常（18.5 ≤ BMI < 24）、過重（24 ≤ BMI < 27）或肥胖（BMI ≥ 27）。除此之外，腹部肥胖也可作為一項指標，腹部肥胖定義為男性腰圍大於 90 公分、女性大於 80 公分。腹部肥胖也會增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。

至於體脂肪率，目前國際間對於正常與肥胖的分界值仍無共識。國民健康署建議成年男性體脂肪率大於 25%、成年女性大於 30%為體脂肪率過高。

肥胖將使得罹患相關疾病的風險上升

如代謝性症候群、高血壓、高血脂、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸中止症、脂肪肝、胃食道逆流、退化性關節炎、憂鬱症、惡性腫瘤、不孕症等。

健康減重的方法

1. 全面減重計畫應以飲食控制為基礎，並配合充足運動與睡眠，必要時應尋求醫學幫助。
2. 除了均衡飲食之外，和減重最相關的因素為**「降低熱量攝取」**。通常設定目標為女性 1200~1500 大卡/天、男性 1500~1800 大卡/天（依個別體重調整）；或減少 500~750 大卡/天。

3. **「充足運動」**。年輕成人每週需 150 分鐘的中等強度運動；中年以後每週則可能需要至少 300 分鐘的中等強度運動。
4. 應先以非藥物治療，如效果不佳且「BMI>30」或「BMI>27」合併至少一項共病（如高血壓和糖尿病）」時可考慮**「藥物治療」**。然而開始藥物治療前，請務必選擇合格的醫療院所，與您的醫師詳細討論藥物的好處與副作用。
5. 若前述控制效果不彰，且嚴重肥胖時可考慮**「手術治療」**，適用於「BMI≧37.5」或「BMI≧32.5 合併有高危險併發症」。同樣地， 由於手術有可能導致身體永久性的變化，所以務必與手術醫師仔細討論手術利弊。

臺北榮民總醫院家庭醫學部 陳映瑜醫師整理 111.04

★★★如有相關問題歡迎至臺北榮總家庭醫學部門診就診討論★★★