

# 肥胖

李應紹博士

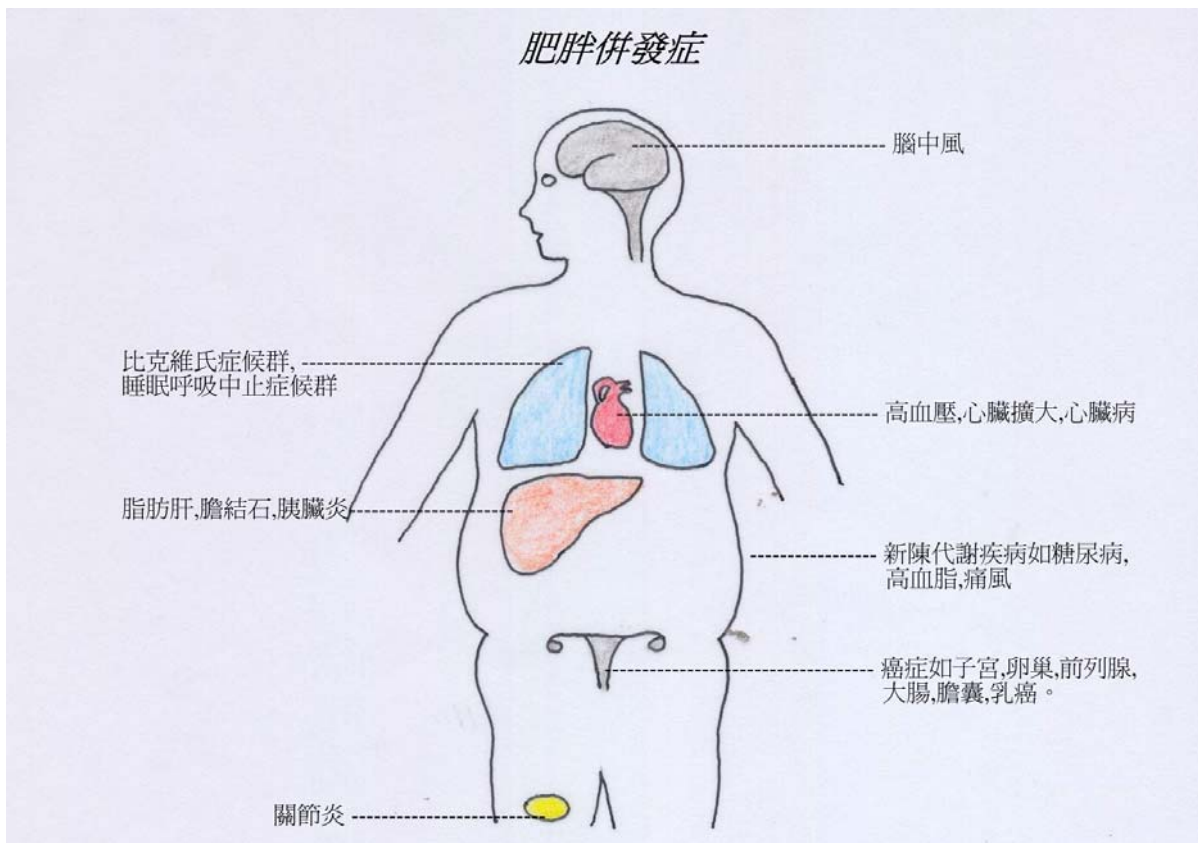
標準體重 = 身高  $m^2$  X 22

體格指數 (body mass index BMI) = 體重  $kg$  / 身高  $m^2$

	<u>BMI</u>	<u>腰圍(cm)</u>
體重過輕	< 18.5	
正常體重	18.5 – 24	
體重過重	25 – 27	男 $\geq 90$ cm，女 $\geq 80$ cm
輕度肥胖	27 – 30	
中度肥胖	30 – 35	
重度肥胖	> 35	

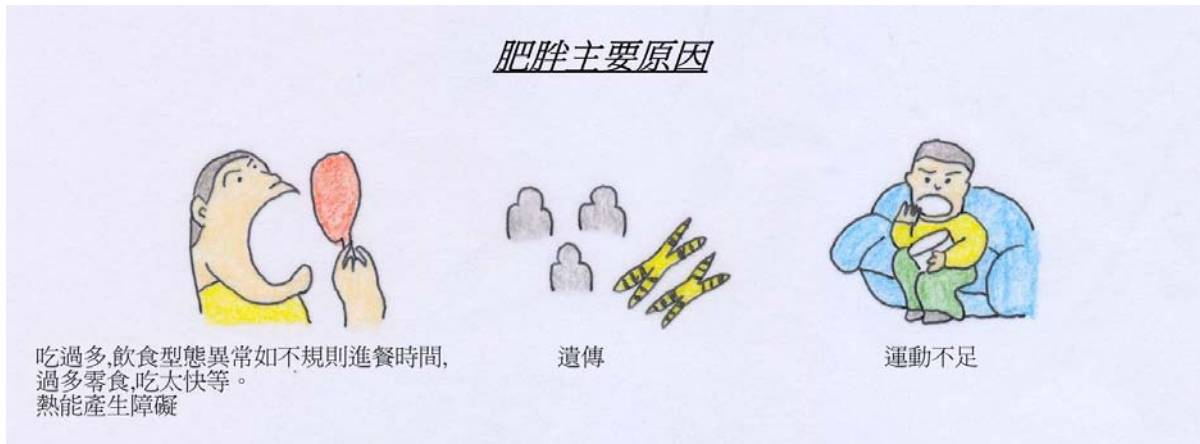
肥胖 = 體內脂肪組織過量

脂肪分布位置以上半身(腹部)肥胖較易有併發症



## 肥胖分類：

1. 原發性肥胖 (約95%) – 因飲食，運動不足，環境或遺傳因素
2. 繼發性肥胖 – 如下視丘、內分泌、遺傳性、藥物性肥胖



## 肥胖治療：-

1. 平常食物攝取能量需比消耗量少，以減少體脂肪
2. 運動 → 使囤積脂肪分解  
增加基礎代謝率 → 增加胰島素感受性 → 抑制脂肪合成  
減少動脈硬化  
增加心肺功能，提升體力  
減少緊張狀態
3. 行為療法：改善飲食習慣，日常生活型態及與肥胖相關的行為。持續積極意志力實行
4. 藥物治療：抑制食慾的藥物如 mazindol, fluoxetine  
阻礙消化吸收的藥物如 glucobay, xenical  
阻礙脂肪囤積的藥物  
促進代謝的藥物
5. 外科治療(適用於重度肥胖 BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup> 並有併發症如糖尿病，高血壓，高血脂，心臟病等)：如胃繞道手術