

體格健康檢查部助理主任
崔綺玲醫生

什麼是肥胖？



肥胖並非只是一般的身材臃腫；它是一種疾病：由於身體內積聚太多脂肪，引致許多危害身體健康的問題，增加長期病患率及死亡率。

癌、子宮癌等；均與肥胖有極大關連。此外更可導致心理及社交生活出現問題。

肥胖普通嗎？

肥胖是一項嚴重的健康問題，在已發展國家十分普遍。香港約有 3-4 成人口過重，當中 3 成人患有血壓高、糖尿病及心臟病。

我想達致健康體重，但不知從何開始？

1) 基本全面體格健康檢查及併發症評估

有部份肥胖症患者是因為本身患其他疾病，如庫欣氏症候群 (Cushing's Syndrome)、甲狀腺機能低下、腦下垂體機能低下、Pickwickian 症候群，這些疾病有別於普通肥胖 (Simple Obesity)，治療方法亦完全不同。

故此詳細的基本全面體格健康檢查可有效地檢驗出身體有否潛伏引致肥胖的其他疾病，讓醫護人員可針對病源作適當治療。另外，併發症評估可讓醫護人員清楚患者的身體狀況，從而訂立一套切合個人需要的體重管理方法以及對各種併發症作出適當跟進。

2) 設定減輕體重目標

- 減低肥胖引致的疾病
- 促進新陳代謝正常化
- 維持健康體重

符合實際的減輕體重目標及速度，即每星期減 1-2 磅是最為理想的指標

3) 綜合體重管理方法

- 飲食管制
- 適量運動
- 改變生活習慣
- 藥物治療
- 外科手術

肥胖的成因

能量平衡公式



食(能量的攝取)得多，運動(消耗)少，吸收與支出失去平衡，這些額外吸收的能量儲存於體內，轉化為脂肪，就會導致肥胖。近年來，美國更流行家族性遺傳的說法，意指遺傳基因影響人體能量的吸收與支出。

肥胖的定義

體重指數 Body Mass Index BMI (體重，身高) 即 $\text{千克} / \text{米}^2$ ，是一項世界衛生組織認可的計算方法，能簡單直接地反映肥胖和各項相關疾病的關係。

BMI 計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (Kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

根據世界衛生組織在 2000 年建議的亞太區體重指標 (BMI)，成年人理想的 BMI 為 18.5-22.9，而 BMI 23-24.9 即過重，BMI > 25 屬肥胖，BMI > 35 屬癡肥。

脂肪的分佈亦非常重要，例如內臟脂肪過多便有極大機會患上與過胖有關的長期疾病。而量度脂肪分佈一個最簡單的方法便是量度腰圍，如女性腰圍超過 80 厘米 (> 32 吋) 或男性腰圍超過 90 厘米 (> 36 吋)。

肥胖之併發症

二型糖尿病、心臟病、高血壓、高血脂、膽結石、睡眠窒息症、骨關節炎、生育能力下降、及某些癌症(如大腸癌、乳

我是否需要做減肥手術？

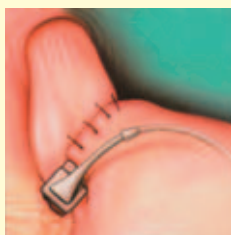
病態肥胖或癡肥人士 (BMI 高於 35)，以及 BMI 高於 32 並出現各種併發症的肥胖人士，雖已過透改善飲食、多做運動或藥物治療控制體重，卻仍未能有效地達至減重的目標，則可考慮接受減肥手術。接受減肥手術的病者一般可於兩年內減去 1/2 至 2/3 的「過多體重」(即實際體重與理想體重之間的差距)

減肥手術的種類

現時有幾種手術幫助病者減重，目的是縮小胃部容量以減少食量(如內置胃氣球，胃箍)，或減少腸道的營養吸收。手術後，病者仍需要控制飲食，並持之以恆，方可達到和保持標準體重。

胃箍 (Lap-Band)

這是最常用的減肥手術。醫生把可調



校寬緊的膠圈置於胃的上半部，透過定期收緊胃箍，可減少食量，達到減重效果。現今外科手術已可採用微創技術放置胃箍，故引起長期併發症的機會甚低。

內置胃氣球 (Intragastric Balloon)

這是利用胃鏡把氣球經食道放進胃腔的上半部，縮小胃部容量，使病者容易感到飽脹，從而減少進食。內置胃氣球屬短暫性的減肥手術，一般六個月後便需要把氣球取出。由於手術以胃鏡方式引導下進行，毋須切口，因此引起併發症的機會甚低。



雖然手術可有助控制體重，但手術只是體重控制計劃的其中一部份，病者必須配合改善飲食、多做運動，以達到持久而健康的減重目的。

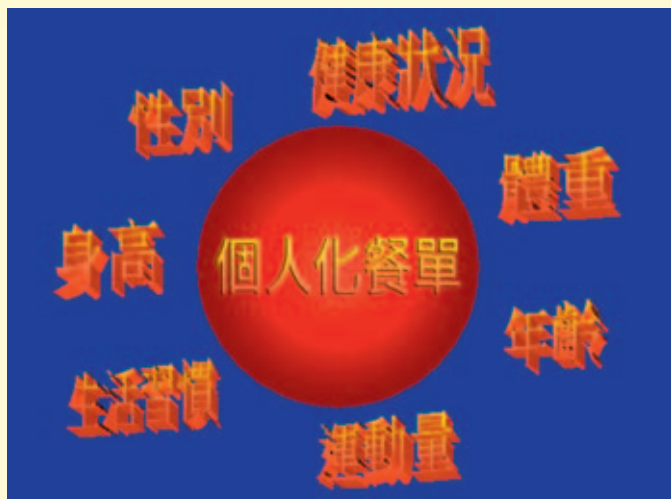


營養師：陳勁芝、余思行

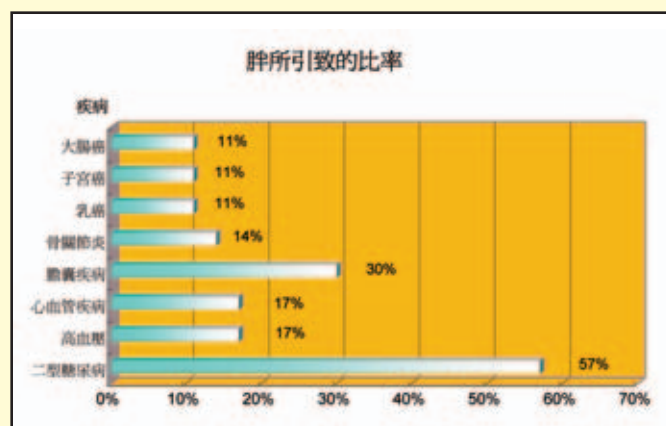
營養治療

正確的減肥方法 必須注意營養均衡，從而提高新陳代謝，並能夠維持所減去的磅數及脂肪。坊間的減肥法，如食肉減肥法、水果餐、三日減十磅餐單，容易導致營養不良，減慢身體新陳代謝，影響健康。另外當回復以往的飲食習慣，體重便會回升。

要成功減肥，就先需要了解自己的飲食習慣及致肥原因，針對飲食問題而作出改善。營養師會根據你的健康狀況、性別、身高、體重、生活習慣、運動量及個人喜好，設計合適的餐單。一般而然，每當身體消耗 3500 卡路里，便可減去 1 磅脂肪，若每天減少 500 卡路里攝取量，每星期可減去 1 磅脂肪。



肥胖與健康



研究指出體重控制對身體健康有莫大幫助，減去多餘脂肪有助改善以下狀況：

肥胖所致的病態	減去磅數	健康改善
死亡率	10 公斤	減低多於 20% 總死亡率 減低多於 30% 糖尿病所致的死亡率
糖尿病	10 公斤	減低 50% 空腹血糖
高血壓	10 公斤	減低上壓 10 度(mmHg) 減低下壓 10 度(mmHg)
高血脂	10 公斤	減低 10% 總膽固醇 減低 15% 低密度(壞)膽固醇 減低 30% 三酸甘油脂 提升 8% 高密度(好)膽固醇
身體症狀	5-10 公斤	改善腰背及關節痛 改善肺功能

減肥並不需要捱餓，建議定時定量進食，只要懂得換算，飲食一樣可以多元化。每餐以五穀類為主，多菜少肉，減少肥膩及高糖份食物。營養師會教你如何計算份量、認識食物標籤及出外飲食選擇。

以下是各類常見出外食物卡路里及油量表

食物	卡路里含量	脂肪含量相等於 = 茶匙油
餐蛋即食麵一碗	783	7 ¹ / ₃
火腿米粉一碗	323	2
乾炒牛河一碟	1237	20
叉燒飯一碗	574	3
芋角一隻	113	2
蝦餃一隻	37	1
意大利薄餅一件	311	3
燒牛肉三文治一件	346	2 ¹ / ₂
魚柳包一個	431	4 ¹ / ₂
漢堡包一個	275	2
薯條一包	235	2 ¹ / ₂
焗薯一個	220	¹ / ₂
蛋撻一個	209	2 ¹ / ₂
雞蛋仔一底	402	1
烱粟米一條	59	微量
菠蘿包一個	259	1 ¹ / ₂
全麥麵包一片	79	¹ / ₃
牛角包一個	231	2 ¹ / ₂
牛油蛋糕一件	132	1 ¹ / ₂
美式芝士蛋糕一件	400	4 ¹ / ₂
雪糕一杯	184	1
橙味雪芭一杯	264	¹ / ₂
全脂奶一杯	150	1 ¹ / ₂
脫脂奶一杯	86	微量

出外飲食建議

選擇適合食肆

- 選擇一些能提供你需要的食肆。
- 較健康食肆: 中菜、西餐、粥粉麵店、三文治店、日本菜、燒味類。
- 避免到只供應煎炸食品的食肆進食。
- 較少健康菜式的食肆: 快餐店、茶餐廳、薄餅餐廳、印度菜、上海菜、韓國燒烤、日本鐵板燒。

控制份量

- 切忌眼闊肚窄，祇需要叫適量食物。
- 避免選用大份量的食物。
- 建議 7-8 成飽

五穀為主

- 每餐以五穀類為主，多選擇紅米飯、全麥麵包，增加飽感。

多選蔬菜

- 每 1-2 個人應叫一碟蔬菜。
- 選擇上湯、灼時菜或瓜(走油)。

多選低脂蛋白類

- 多選瘦肉、魚類、低膽固醇海鮮、去皮家禽、乾豆類、豆制品、蛋白等已控制卡路里及脂肪攝取量。

多選擇蒸、煲、灼、焗、焗、烤製的食物

- 食物不防以清淡為主。
- 烘 (Baking)、文火煮燉 (braising)、烤 (broiling)、高溫烤焗 (grilling)、灼 (poaching)、烤 (roasting)、炒 (sautéing)、蒸 (steaming) 及清炒 (stir-frying) 均屬健康的烹調方法。

小心選擇飲品

- 多選擇無或低卡路里飲品如清水、清茶、健怡飲品。
- 少選擇高卡路里飲品如汽水、加糖果汁、奶茶等飲品。
- 每半杯鮮果汁可代替一個生果。

多選擇生果拼盤為飯後甜品

- 避免選擇蛋糕、糖水或中式糕點為甜品。
- 較健康的甜品有少糖豆腐花、鮮果涼粉、紅豆沙、綠豆沙(走椰汁)。



藥物治療

口服減肥藥治標不治本，只可作輔助減肥用，正確的飲食習慣及適量的運動才是達到持久體重控制的不二法門。

口服減肥藥必須經醫生處方才可購買服用，它可使肥胖而血壓偏高或糖尿病患者適量地減去體重，確保身體健康。減肥藥的發明並不是鼓勵愛美人仕隨意亂服的。

1) 奧利司他(Orlistat)/ 賽尼可(Xenical)

- 奧利司他是脂肪酶抑制劑，它不讓身體把食物的脂肪分解，從而把食物中30%脂肪排出身體外，最終減少能量之攝取而令體重下降。
- 每日進食含脂肪的主餐時或進食後一小時內服用一粒。
- 連續服用奧利司他不可超過兩年。
- 奧利司他的副作用包括油脂糞便、急性及經常性需要排便及影響油性維生素(A, D, E, K)之吸收。
- 患慢性吸收不良綜合症者、患膽汁鬱滯者、哺乳及懷孕者皆不可服用奧利司他。

2) 西布曲明(Sibutramine)/ 諾美亭(Reductil)

- 西布曲明為5-羥色胺和去甲腎上腺素再攝取抑制劑，它可使服用者會較快獲得飽肚感，因此食量便可以減少。它也可使新陳代謝率輕微上升，從而增加能量的支出。
- 每日定時服食一粒。
- 連續服用西布曲明不可超過一年。
- 西布曲明的副作用包括心跳加速、血壓上升、口乾、便秘、緊張、失眠。

- 心血管病患者如血壓高者、甲狀腺素分泌過高者、前列腺肥大及小便滯留者、青光眼患者、哺乳及懷孕者皆不可服用西布曲明。

3) Phentermine/Duromine/Panbesy

- Phentermine為中樞神經系統興奮劑，可抑制食慾，減少能量之攝取。
- 只可作短暫之減肥藥，服用不宜超過數週。
- Phentermine的副作用包括心跳加速、血壓上升、口乾、便秘、緊張、失眠。

4) Fenfluramine/Dexfenfluramine

- 可影響服者之心瓣的正常功能及使肺動脈血壓上升，故本港禁止此類藥物在港售賣。
- 另外，甲狀腺素可增加身體之新陳代謝，增加能量之消耗；刺激性瀉劑可增加排便；利尿劑可增加排尿，它們都可達到減低體重之效果。但這些藥物皆有不良之副作用，不當使用可影響身體健康，所以皆不可用作減肥藥。





體 重 控 制 與 運 動

高級物理治療師
鍾寶娟

合標準的身型及體重是健康的指標，當發現自己的體型過胖及過重時，請必須即時行動，改變飲食及運動習慣，以控制體重，請不要等到情況嚴重時才注意，因為那時您所需要花的時間和精力必然加倍，而成功的希望也會降低。有醫生說改善飲食是減肥的首要任務，減少熱量(卡路里)的吸收，可減輕體重，而運動可增加熱量的消耗，加強體重控制的效果，特別是彌補在控制體重時偶然吃多了而增加的熱量攝取。另外運動改善心肺功能、增加血液循環、增強骨骼及筋肌系統等，是預防骨質疏鬆及血管疾病的健康之法。

為了減少運動帶來的反效果，請先檢視以下問題：

1. 您的醫生是否說過您的心臟有問題？
2. 您的心臟及胸口是否時常感到痛楚？
3. 您是否經常感到頭暈或嚴重暈眩？
4. 您的醫生是否說您的血壓太高？
5. 您的醫生是否曾經告訴您，您的骨骼或關節有問題，並且會在運動時加劇或可能加劇？
6. 除以上的問題外，您是否有體能上的因素，引致您不能參加一些您想參加的體能活動？
7. 您是否超過六十五歲並且不習慣做劇烈運動？

以上問題，如任何一條是對的話，請先諮詢醫生或專業人士的意見，以保安全。

什麼運動可以控制體重？

帶氧運動是最適合用來控制體重，因為它能有效地燃燒脂肪。帶氧運動就是一些重覆性的動作，不必需要特別的技巧，例如緩步跑、踏單車、跳繩、行樓梯、游泳、行山等，重點是必需維持目標心跳率三十分鐘或以上。目標心跳率的計算可用以下的方程式：

$$(220 - \text{年齡}) \times 60\% \text{ 至 } (220 - \text{年齡}) \times 75\%$$

例如年齡是50歲，那麼目標心跳率就是 $(220-50) \times 60\% = 102$ 至 $(220-50) \times 75\% = 127$

即是做帶氧運動時便要維持心跳率在每分鐘102下至127下。當然您要學習評估脈搏的跳動，或者您可以在售賣運動器材的商店選購一些可量度脈搏的小工具。如果以上的方法都辦不到的話，您亦可以運動時的感受作為指標，以下是一個做運動時的自我耐力評估表，這個表是用來評估整個身體在運動時所產生的感受及辛苦的程度，而不是侷限於某一個因素，例如腳痛或氣促。當做帶氧運動時應維持在4-7級，同時您亦應該感到輕微氣速及出汗。



自我耐力評估表

0	沒什麼
1	非常輕微
2	輕微 / 微量
3	中量
4	稍為強烈
5	強烈
6	——
7	非常強烈
8	——
9	接近頂點
10	極度

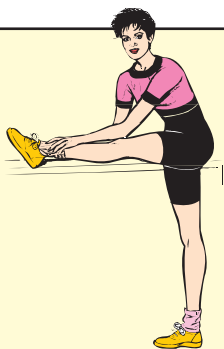
肌肉鍛練運動可保持肌肉的彈性，特別對同時患有肥胖及糖尿病的朋友尤其重要，因為這類運動可減低血糖及提高身體對胰島素的敏感程度，以減低對藥物的倚賴。啞鈴、彈力帶、健體球、甚至一疊雜誌或裝滿水的水瓶都是鍛練肌肉的好工具。



運動程式應包括每星期做帶氧運動三至五次，每次做伸展及熱身運動五至十分鐘，帶氧運動三十至四十五分鐘，要保持平均而有節奏的呼吸。另外每天做一套**肌肉鍛練運動**，應包括手、腳及身軀的鍛練，重量要視乎個人能力而定，開始時不要太重，**每個動作重覆十至二十下，整套運動做兩次**，動作與動作間應有一至兩分鐘休息，並且要慢慢做。

假若您已疏於運動一段長時間，請不要操之過急，應先讓身體適應做運動，才慢慢增加運動量。

另外要讓運動變得有趣味性，不妨嘗試不同的運動，家人及朋友的支持能帶來無限的推動力，參加一些體重控制的課程，能增加您的持久性，但最終都是生活習慣的改變才是最有用，千萬不要讓"忙碌"成為您停止運動的藉口，因為假如您有時間看電視、打麻雀、打電腦，那麼您一定有時間做運動。其實簡單如多行樓梯，上班和下班的時候多行兩個巴士站的距離，再注意飲食，都能幫助控制體重，祝你們計劃成功。



伸展及熱身運動的目的是使筋腱及肌肉為運動作好準備，以求在最佳狀態做運動，減少運動創傷，影響運動計劃的進度。伸展運動的動作要視乎所進行的是什麼運動，當中可能包括小腿、大腿、腰部、肩膊及手臂等。



我的減肥故事

在我的記憶裡，從小到大我也是一個胖胖的人，「肥妹仔」這個名詞可說是陪著我成長，但問題是一天比一天肥下去，我十分明白對我是百害而無一利，我相信健康會隨著體重增加而相反地減少。故此我也與很多人一樣，嘗試過多種減肥方法例如節食、代餐、減肥成藥甚至看減肥醫生，其中有成功也有失敗，但是就算減肥成功也不能持久，因停止服藥，很快體重會急升，甚至更重，而且可能有副作用。經過一次又一次的失敗，確令我感到失望，我想還是放棄算吧。

直至04年9月份，養和醫院計劃推出一個體重控制計劃，有幸地我能成為試驗計劃的一份子，最初確實有很多擔心及疑問，心很想減肥，但很怕自己又多一次失敗的經驗，但因減肥前做了多個身體檢查，知道身體有很多問題，必須減肥，否則相信不久將來，我的身體便會進入一個緊急狀態，故此我下定決心再給自己一次機會「努力，盡力減肥去」在這個減肥計劃中，令我很放心的是，因整個過程也會監察著我的

身體狀況，使我知道我的身體能應付哪種運動及程度，不怕身體撐不住。

記得最初的兩星期，感到很辛苦的原因是平日運動少，一下子做多了很多運動，確疲倦極了，很多謝護士及物理治療師的幫助及支持，現在已適應了，運動量也可漸漸地增加，而且運動變成一種習慣及樂趣。另外，營養師也教導我如何「食得健康」，均衡飲食，雖然減肥中，但也因學懂換算「Calorie」可令我吃得健康，不會覺得饑餓，學了這些知識，將來減肥成功，我也可以用來「keep fit」，不怕減肥後身型暴漲。

經過5個月的鍛鍊，以每星期減1至2磅的進度現在已減了四十多磅，希望不久將來，可以達到自己的體重目標，身體回復健康，提升自信心。

體重控制計劃

中心統籌主任
莫陳美玲

養和醫院提供完善的體重控制計劃，幫助不同程度的肥胖或癡肥人士。我們會按照個別病者的情況和需要，以團隊形式為病者提供及設計適合他們的體重計劃。

此計劃由內分泌科醫生及有關專科醫生設計，先為病者進行基本全面體格健康檢查，然後在專家指導下改善飲食、運動和生活習慣，及或配合藥物治療，務求安全健康地達到減重目的。如有需要，更可採用外科手術幫助病者控制體重。

服務宗旨：

以最優質的專業服務，協助有需要人士達致理想體重和身心健康。

專業服務醫護小組成員：

內分泌科醫生 物理治療師
胃腸外科醫生 專科護士
整形外科醫生 藥劑師
註冊營養師 職業治療師

服務計劃：

體格檢查
化驗室檢查
運動壓力測試
超音波腹部檢查
內分泌專家診症
飲食指導 營養師
運動指導 物理治療師 / 護士
飲食指導 午膳
跟進化驗室檢查

查詢詳情請致電 2835-8676 或

流覽本院網站 <http://www.hksh.com> (體格健康檢查部)

養和醫院
二零零五年七月份至八月份
醫學 / 健康講座

講題	日期	查詢電話
雙眼皮及除眼袋手術	4/7/2005 (星期一)	2835 8866
視網膜及黃斑點病變之最新治療方法	5/7/2005 (星期二)	2835 8899
減肥手術面面觀	5/7/2005 (星期二)	2835 8698
視力矯正新趨向	8、15、22、29/7/2005 (星期五)	2835 8899
認識兒童社交溝通及語言困難	8/7/2005 (星期五)	2835 8607
疤痕改善之方法	11/7/2005 (星期一)	2835 8866
常見的婦科腫瘤	12/7/2005 (星期二)	2835 8878
癌症綜合治療, 有效提升根治率	14/7/2005 (星期四)	2835 8877
婦女遺尿的認識	14/7/2005 (星期四)	2835 8878
整容手術面面觀	18/7/2005 (星期一)	2835 8866
乳癌轉移的治療 (英語)	18/7/2005 (星期一)	2835 8878
最先進白內障手術	21/7/2005 (星期四)	2835 8899
激光及美容手術	25/7/2005 (星期一)	2835 8866
常見於兒童的眼疾	26/7/2005 (星期二)	2835 8899
貧血的飲食治療	28/7/2005 (星期四)	2835 8676
常見甲狀腺疾病	29/7/2005 (星期五)	2835 8676
夏日皮膚、頭髮護理及植髮手術	1/8/2005 (星期一)	2835 8866
視力矯正新趨向	5、12、19、26/8/2005 (星期五)	2835 8899
膝痛治理新發展	4/8/2005 (星期四)	2835 7890
激光及美容手術	8/8/2005 (星期一)	2835 8866
無形的視力殺手-青光眼	9/8/2005 (星期二)	2835 8899
新一代肺癌療法	9/8/2005 (星期二)	2835 8877
免唇整形手術及後期的改善	15/8/2005 (星期一)	2835 8866
最先進白內障手術	18/8/2005 (星期四)	2835 8899
雙眼皮及除眼袋手術	22/8/2005 (星期一)	2835 8866
子宮頸癌的預防	23/8/2005 (星期二) (7pm開始)	2835 8878
鼻竇炎、鼻敏感及流鼻水	23/8/2005 (星期二)	2835 8607
甲狀腺與眼疾病的關係	25/8/2005 (星期四)	2835 8076
微針注射美容、多汗症及體臭之認識及治療	29/8/2005 (星期一)	2835 8866
婦女遺尿的認識	30/8/2005 (星期二)	2835 8878

地點： 養和醫院李樹培院十一樓護士學校 **圖文傳真：** 2838-5186
時間： 下午六時半或七時開始 (約 1~1.5 小時) **網址：** www.hksh.com
注意： 講座如有取消或更改將不會個別另行通知，請各已報名人仕於舉行日前三天致電查詢

費用全免，歡迎各界人士參加



**歡
迎
投
稿**

誠徵與醫護有關之作品，例如病人心聲、醫護心聲等，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

如閣下欲繼續收到「養和之道」通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正（一年內郵費），請隨表格附上劃線支票，抬頭註明「養和醫院」或「HONGKONG SANATORIUM & HOSPITAL」多謝合作！

姓名：_____

地址：_____

逢星期五
晚上八時至九時
於新城電台 FM104 播出

節目主持：劉婉芬女士
節目內容：每輯均由本院各中心之專科醫生負責主講，講題內容豐富，包括多種常見之疾病之最新療法。並設有聽眾即時電話問答環節

日期	講題
8/7/2005	常見甲狀腺疾病
15/7/2005	常見於兒童的眼疾
22/7/2005	夏天常見皮膚病之預防、治療及一般護理
29/7/2005	膝痛治理新發展
5/8/2005	最先進白內障手術
12/8/2005	鼻竇炎、鼻敏感及流鼻水
19/8/2005	睡眠疾患
26/8/2005	痔瘡

敬請到時留意收聽！！

養和抗病兵工廠