

肥胖是疾病？（2006年4月27日）

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，如二型糖尿病、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、乳癌、子宮癌）等；肥胖甚至會導致心理及社交生活出現問題。

香港約有 3 至 4 成人口過重，當中 3 成人患有血壓高、糖尿病及心臟病。

肥胖的定義

1. 體重指數 Body Mass Index (BMI)，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種相關疾病的關係。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。

BMI 計算方法是：

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

2. 腰圍亦可作為肥胖的參考指標。如亞洲女性腰圍超過 80 厘米 (> 32 吋) 或男性腰圍超過 90 厘米 (> 36 吋)，便有極大機會患上與過胖有關的長期疾病。

想達致健康體重，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，這些疾病有別於普通肥胖 (Simple Obesity)，治療方法亦完全不同。

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。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。

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

3) 綜合體重管理方法

1.飲食管制

2.適量運動

3.改變生活習慣

4.藥物治療

5.外科手術

養和醫院內分泌及糖尿病中心主任 崔綺玲醫生