

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：戰勝肥胖症，疾病逆轉勝

發表日期：109年2月11日(星期二)

發表人：家醫科/林秉生醫師

許小姐出社會開始工作後體重就越來越重，曾經嘗試靠節食減重，但減重後又復胖，久了也就不再把「變胖」放在心上了！不過，最近這幾年來的體檢發現代表異常的紅字越來越多，目前34歲的她身體質量指數(BMI)32.6，已達到肥胖，腰圍也超標，血糖、膽固醇、肝功能指數都偏高，讓她擔心年紀輕輕就因為肥胖而把身體搞壞，也害怕一輩子都得吃藥過活？

成大醫院斗六分院家庭醫學科林秉生醫師表示，經由院內體重管理門診的診療，在減重團隊的指導下進行飲食控制與運動，許小姐在11週內減掉了9公斤，追蹤血糖、膽固醇、肝功能的數據指數也逐漸回穩。

林秉生醫師提醒指出，肥胖不僅會影響日常生活，同時也會造成許多併發症，像在106年國人的十大死因中，與肥胖有關的就有：癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化等7項。

不過，肥胖固然可怕，林秉生醫師也表示是可以逆轉的！透過減重，肥胖者可以達到控制或改善高血壓、糖尿病、睡眠呼吸中止、心血管疾病或代謝症候群等慢性病，甚至能降低多種癌症的發生率。

世界衛生組織曾指出「肥胖是一種慢性疾病」，不能只是將肥胖視為體重較重而已。因此，衛福部國民健康署委託肥胖醫學會撰寫「成人肥胖防治指引」和「成人肥胖防治實證指引」，發表研究證實確實有效的方法，成大醫院斗六分院的體重管理門診亦導入運用於臨床實務上，協助有肥胖問題的病人減重，逐步尋回自己的健康。許小姐是其中1例。

肥胖除了遺傳因素外，主要受到致胖環境及生活型態因素的影響，就是熱量攝取過多而消耗太少，導致剩餘的熱量，以脂肪形式堆積在體內。

林秉生醫師表示，許多在減重過程中常有一些迷思：誤以為吃越少越

會瘦，或是認為開刀就能一勞永逸；他提醒指出，飲食控制和增加身體活動才是減重的核心原則，必須透過自我管理，將飲食控制及身體活動落實於生活中，才能夠不復胖。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）

#成大醫院斗六分院 #林秉生 #肥胖 #併發症 #減重 #肥胖是一種慢性疾病 #成人肥胖防治指引 #成人肥胖防治實證指引



林秉生醫師資歷：

專科別	現職	經歷
家庭醫學科	成大醫院斗六分院家庭醫學科主治醫師	● 成大醫院家庭醫學部住院醫師

專長

- 肥胖防治、慢性病照護、骨質疏鬆、旅遊醫學、安寧緩和醫學

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203