



我太胖嗎？ 肥胖的外科治療

外科部主治醫師 楊博仁

現任：台大醫院支援金山醫院外科部主治醫師

專長：一般外科學

一般外科主任 林明燦

現任：台大醫院 一般外科主任

專長：外科學，一般外科，外科營養，胃腸外科

隨著社會進步、生活型態的改變，現代人飲食西化、體力活動減少，人們每天攝取的能量遠遠超過身體所需，根據世界衛生組織估計，世界上有超過十億人過重，而其中三分之一，也就是三億人是屬於肥胖的等級，毫無疑問的，肥胖已經成為現代人共同的健康敵人。

我太胖嗎

常聽到有人說我太胖了，我要減肥。到底什麼叫做過重或肥胖呢？

所謂肥胖，指的是身體內的脂肪過多。為了估計身體內脂肪的含量與分佈，目前世界衛生組織（WHO）建議使用身體質量指數（BMI）來計算：

身體質量指數（BMI）= 體重（公斤）／身高平方（米²）。

國內衛生署對於體重標準的定義如下：

- 過輕：BMI<18.5
- 正常：BMI 18.5~23.9

- 過重：BMI 24.0~26.9
- 輕度肥胖：BMI 27.0~29.9
- 中度肥胖：BMI 30.0~34.9
- 重度肥胖：BMI >35

此外，腰圍也是肥胖的重要指標。依國民健康局調查，當男性腰圍超過90公分、女性腰圍超過80公分，就表示已經過胖，且可能危害健康。就像疾病也有輕中重的嚴重程度一樣，肥胖程度越高，越需要更積極的治療。

肥胖的相關風險

肥胖幾乎對全身健康都會造成影響。根據研究顯示，肥胖與許多疾病有關，包括了糖尿病、高血壓、高血脂、代謝症候群、膽囊疾病、睡眠呼吸停頓、高尿酸血症（痛風）、骨性關節炎、冠狀動脈心臟病、肝功能異常、脂肪肝、女性賀爾蒙異常、多囊性卵巢症等，甚至是得到乳癌、子宮內膜癌及大腸直腸癌等惡性腫瘤的機會也會升高。換句話說，如果肥胖可以控



制的好的話，得到上述疾病的機率也會降低很多。

肥胖的非外科治療

電視、報章雜誌及一般日常生活中到處充斥著各式各樣、五花八門的減肥方法，但是一旦選擇的方式不對，造成的副作用及對健康的影響將更為巨大。

醫學上證實有效的減肥方法以非藥物治療為優先，包括飲食控制、運動及行為心理治療等，如果沒有效果，再考慮以藥物輔助。目前衛生署核准的減肥藥物只有諾美婷及羅氏纖兩種。諾美婷是藉由增加飽足感，並提高基礎代謝率使熱量消耗，進而使體重減輕；羅氏纖則是抑制食物在腸道中的脂肪吸收，來達到減肥的效果。不過這兩種藥物都還是有些許的副作用，需要在醫師的建議及處方下才可服用。

肥胖的外科治療

誰需要接收減肥手術

我們已經知道肥胖與許多疾病息息相關，根據研究，當身體質量指數大於40時，得到這些疾病的機會及死亡率都會急遽上升，但是一般的非外科減肥療法對於這些真正病態性肥胖的病人效果普遍不佳，唯有藉由手術的方式才可將病人的體重快速且有效的控制在可以接受的範圍內；另一方面，許多長期追蹤減肥手術的研究結果也發現，減肥手術不但可以減少體重，更可以治癒或改善肥胖引起的糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病、睡眠呼吸中止症、脂肪肝等疾病，甚至可以大幅降低病人的死亡率。

目前世界上大家公認的減肥手術適應症，是根據美國國家衛生研究院在1991所公布的準則，包括了：

- 病態性肥胖（BMI超過40）或重度肥胖（BMI超過35）且合併有其他肥胖相關的高危險性併發症
- 內科減重療法失敗（台灣健保局規定需治療半年以上）

- 年齡介於18到55歲之間
- 無甲狀腺功能低下或庫欣氏症候群等內分泌問題
- 無酗酒、嗑藥及其他精神疾病
- 無其他主要器官功能異常，能接受手術風險者

台灣健保局對於減肥手術的給付標準也是根據上述的標準來訂定。近年來，由於手術儀器及技術的進步，有些醫師已經將身體質量指數及年齡的條件放寬，但是放寬的限度與獲得的好處及相關風險、併發症的關係，目前仍然沒有一個明確的定論。

減肥手術的種類

一般坊間的抽脂手術只是將皮下脂肪抽出，短時間內改變身體的外貌，並不能夠真正達到減重的效果。醫學上的減肥手術根據原理，主要可以分為兩種：限制型手術及吸收不良手術。

限制型手術

限制型手術是以減少胃部的容量，使病人攝取較少的食物即可獲得飽足感來達成減重的目的。主要是以胃隔間手術為代

表，而近幾年興起的可調節式胃束帶及胃內水球也是屬於限制型手術的一種。

1.胃隔間手術

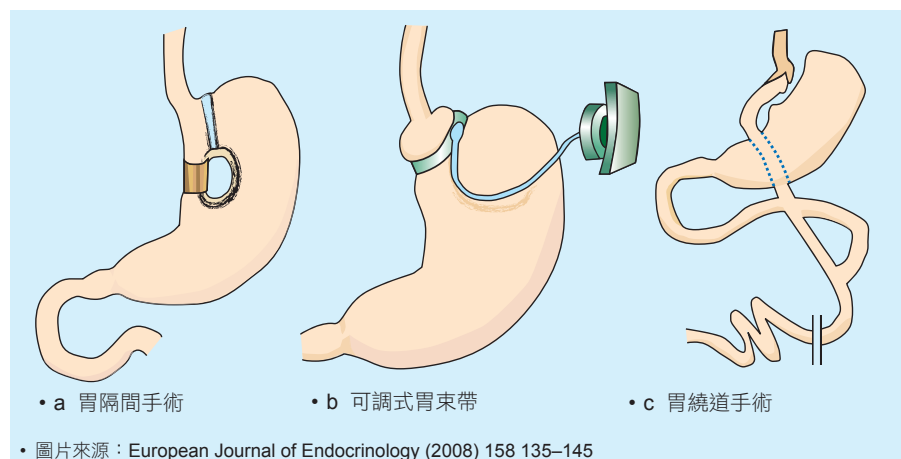
胃隔間手術是將胃隔出一個小囊並將出口處約束來減少食物的攝取。他的好處是手術簡單，併發症較少，因此在二十世紀末期廣受世界的歡迎；但是有些病人在術後容易嘔吐，且病人可以藉由改變飲食習慣而造成復胖，因此近年來逐漸為可調式胃束帶所取代，如圖a。

2.可調節式胃束帶

可調式胃束帶是較新的手術方式，主要是藉由一個由矽膠做成的可調節式帶子將胃束住，隔出一個類似胃隔間的小空間，束帶的鬆緊可以藉由一個連到皮下的注射調節器來調整。手術本身一樣較為簡單、併發症不多，當病人有嘔吐或復胖時可以藉由調節帶子的鬆緊來改善；但是這種方法減肥效果較慢，且少數人可能會有感染或帶子移位而需再開一次刀的可能，如圖b。

3.胃內水球

胃內水球是在全身麻醉的情況下，經由胃鏡將一個矽膠水球放入胃裡來減少胃的容量，好處是不需開刀，但是他的減肥效果相對來說較差，且水球只能放置6到8個月即需取出，因此只適合輕度肥胖或在減肥手術前的過渡期使用。



減肥手術的比較

	胃隔間	可調節式胃束帶	胃內水球	胃繞道
原理	縮小食量	縮小食量	縮小食量	縮小食量+吸收減少
風險、併發症	少	較少	最少	高
效果	普通	普通	最差	最好
後遺症	嘔吐、復胖		6到8個月即需取出	貧血、微量元素攝取不足

吸收不良手術

吸收不良手術是將小腸經由繞道的方式來減少小腸對於養分的吸收，進而達成減重的效果。早期吸收不良手術有許多不同的種類，但是因為手術風險較大且併發症及後遺症較多，因此目前已經較少人實施。現在最廣為應用的吸收不良手術是胃繞道手術。

胃繞道手術

胃繞道手術是將胃隔出一個很小的空間後再跟小腸做繞道來達到食量變小及吸收不良的雙重效果，因為減重效果較好，因此目前是美國減肥手術的主流。但是因為手術本身較複雜，術後發生併發症及死亡率的情形較高，且病人長期會有微量元素吸收不足所引起的問題，因此需由有經驗的醫師及團隊評估、施行及追蹤，如圖c。

結語

每一種減肥方式及手術的效果及風險都大不相同，唯有藉由跟專業醫療團隊的充分溝通及合作，才可找出對於自己本身最有利的減重方式。希望每一個胖哥胖妹都可以找到最好的減肥方法，享「瘦」人生，活出健康。

