

星島地區報

#4 中央肥胖與腰圍的關係 (2008 年 8 月 22 日)

關注健康的人士都會著緊自己是否屬肥胖，尤其是中央肥胖，簡單而言，是否挺着一個大肚臍。無他，大肚臍令外型扣分之餘，對健康確實有不良影響。中央肥胖人士患上糖尿病的風險不單比普通人高；對已經患有糖尿病，特別是二型糖尿病患者，中央肥胖更可令病情惡化，因為大肚臍內的腹腔脂肪會釋出游離脂肪酸，經血管運輸到身體其他器官，影響到胰島素敏感度。若果病人平日缺乏適當運動，加上飲食不節，則更會提高罹患心血管疾病的可能性，增加了死亡風險。

利用一把軟尺，便能初步判斷自己是否屬於中央肥胖。方法相當簡單，只要量度腰圍，成年男女士腰圍分別超過 90 厘米和 80 厘米，便屬於中央肥胖，若男女腰圍超過 100 厘米和 90 厘米，即屬嚴重的中央肥胖。但是，我們亦經常採用身體質量指數 [BMI – 即體重 (公斤) 除以身高 (米)²] 來衡量體重是否超標。那麼，BMI 值與腰圍，究竟哪個方法孰重？

事實上兩個方法各善勝長。BMI 所量度的兩項數據 – 身高與體重，是對肥胖作整體評估，這數值中肯並且可靠，在國際醫療體系仍然受到重用。在不同地區，均已訂立體重過低、標準和超重範圍的 BMI 標準 (以西太平洋區而言，BMI ≥ 23 者屬過重， ≥ 25 者屬肥胖)。多年來，醫學上亦提供了充份數據，表示 BMI 過高，代表死亡率增加。既然 BMI 一直行之有效，繼續使用亦能幫助判斷病人的健康狀況。

至於近十多年來我們開始注意量度腰圍，一方面是港人中央肥胖者日眾，其中年齡超過 60 歲者尤甚；另一方面是因為對中央肥胖日漸瞭解和關注而提倡採用。相對 BMI，目前不少地區對腰圍數字仍未有一致的標準，醫生亦會綜合考慮病人的其他因素，不會單純就腰圍數字便作全面判斷。

既然如此，從醫護人員、病人甚至普通市民角度來考慮，量度 BMI 和腰圍都非常可取。所以平日我們大可替自己量度腰圍和計算 BMI，對自己的體重、體形多些了解，若果出現超標情況，便應即時行動減輕體重，防範健康風險。



香港肥胖醫學會 曹志成博士