

## 星島地區報

### #5 腹腔脂肪可致糖尿病情惡化 (2008 年 8 月 29 日)

近四十多年多，人們生活越益富裕，導致肥胖問題出現。因為構成肥胖的脂肪對身體造成健康影響，遂引起醫學界積極研究，繼而發現身體不同部位的脂肪，對健康的影響也大有不同。

中央肥胖即俗稱的「大肚臍」，其實大肚臍內有着兩類脂肪 – 皮下脂肪和腹腔脂肪。顧名思義，皮下脂肪指貯存在皮膚下面的脂肪，具禦寒保溫的作用。至於腹腔脂肪，則是指在肚臍的深層，包圍着腸臟等內臟的脂肪，是人們從飲食中吸收過多能量，消耗不了轉化成脂肪貯存在腹腔內。

腹腔脂肪比皮下脂肪對身體造成更大傷害。因為腹腔脂肪細胞可以活躍地進行新陳代謝，在過程中釋出游離脂肪酸，隨血管去到其他器官，影響其胰島素敏感度，造成血糖上升。長時間血糖上升，便增加患上二型糖尿病的風險。經醫學研究，中央肥胖人士比普通人罹患糖尿病風險高二至四倍。

另外，腹腔脂肪在釋出游離脂肪酸的時候，又會釋出一些有害的蛋白質。這些蛋白質，連同游離脂肪酸影響血管健康，使中央肥胖人士出現高血壓和高血脂的問題，增加患上心臟病和中風的機會。

若果本身是二型糖尿病人，同時又患有中央肥胖，兩種危疾因素同時夾擊，便會造成血糖更難控制，於是影響了糖尿病的治療，甚至使病情惡化，增加併發症出現的風險。應知道你的頭號敵人，除了血糖水平外，就是那些腹腔脂肪。若成功減重，控制中央肥胖，其他風險因素如高血糖、高血壓和高血脂等問題也可得到舒緩，從而降低糖尿病併發症出現的風險。

應該與你的醫生商討，除血糖控制外，定下全面性的心臟代謝風險管理，把併發症的風險減致最低。

~ 完 ~

香港肥胖醫學會司庫盧國榮醫生