

星島地區報

#6 適時行動治理中央肥胖大患 (2008 年 9 月 5 日)

國際糖尿聯會(IDF)就中央肥胖製訂標準，在不同地區，對其界定略有不同。以亞洲地區為例，男女腰圍分別超過 90 厘米(35.5 吋)及 80 厘米(31.5 吋)已屬患有中央肥胖。香港跟歐美地區一樣，中央肥胖日趨普遍，而中央肥胖更是糖尿病、心臟病和中風等嚴重疾病的風險因素，所以我們對中央肥胖必須加以防範。

中央肥胖的出現跟不良生活習慣有密切關係。飲食過度，缺乏運動，從食物吸收過多的能量，繼而轉化成脂肪，貯存在腹腔而成中央肥胖。另外年紀漸長，可能出現「中年發福」現象，即身體荷爾蒙開始分泌不足，令人長胖，繼而變出了一個大肚臍，這也是中央肥胖的成因。

既然知道中央肥胖的標準和成因，若果發現自己腰圍已經超標，是否需要即時採取行動呢？尤其是中央肥胖患者本身已有其他高危健康風險因素，例如患者已經有糖尿病，或是高血壓、高血脂，甚至壞膽固醇偏高等，那已是累積了不少高危因素，可對健康構成重大風險，需立刻採取行動，除了控制血糖、血壓、膽固醇外，中央肥胖更是需要治理的高危因素。

治理中央肥胖，可考慮三項方案 – 最基本的是改善生活模式，定時運動及節制飲食。其次可輔以藥物治療。對於嚴重肥胖人士，進行手術是另一選擇。不過，患者切勿自行胡亂服用市面出售的減肥藥，或妄信坊間表示在短時間內能大幅減磅的廣告。這些方法成效不顯，更可能嚴重損害身體。患者應先諮詢醫生，明瞭自己的健康狀況和應以何種方法能為自己減重才能帶來最好的成效。

事實上，從整體社區健康角度考慮，我們需要讓更多市民認識中央肥胖所帶來的問題。以健康生活教育指導市民採取預防措施，強調早期診斷和早期治療的重要性，及時控制，防中央肥胖於未然。

香港肥胖醫學會董事會成員唐俊業教授

~ 完 ~