

星島地區報

#7 三項方案治療中央肥胖(2008年9月12日)

中央肥胖跟糖尿病有密切關係，更是預測病人在未來會否出現心血管疾病的一個重要指標。要改善中央肥胖問題，降低健康風險，一般有三種治療方法可考慮，包括改善飲食和運動、藥物治療、和施行手術。

控制飲食和適量運動

輕微的中央肥胖問題，大可透過控制飲食和適量運動來解決。只要令消耗能量大於吸收能量，便可避免剩餘能量出現，繼而變成腹腔脂肪。如果能配合改善生活模式來針對問題，便能達致理想的減重效果。

藥物輔助治療

若控制飲食和運動未見成效，可輔以藥物治療來改善效果。一般用來減肥的藥物通常是透過控制食慾或減低腸道脂肪吸收，最近一年香港引入的新藥 CB1 受體阻斷劑，更可同時幫助中央肥胖和血糖控制。至於其他藥物，例如去水丸或含有相近甲狀腺功能的藥物，因帶有不良副作用，已較少建議肥胖人士服用。

很多人對藥物治療亦有所誤解，以為食藥減磅後，便可一勞永逸，然而，如果生活習慣沒有改善，依然是吃多運動少，脂肪必會再度積聚，體重亦會再度增加，就如糖尿病人吃降血糖藥控制了血糖後，若停藥的話，血糖亦會回復到服藥前的高水平。各類減肥藥物所需服用的時期畧有不同，應聽從醫生的指導，緊記藥物只是輔助治療，控制飲食和適量運動才是治本。

手術

對於嚴重中央肥胖的人士，可考慮手術來減肥。現時醫學科技令減肥手術風險達到安全程度，不過醫生需要視乎患者的身體狀況才決定是否適合採取減重手術。常見的減肥手術包括胃內水球和腹腔鏡束胃帶手術。手術進行半年後，體重可減百分之三十，而且明顯降低死亡率。

與其待肥胖問題惡化，何不嘗試當下改變生活模式：以創造整體健康生活為目標，學習減輕壓力，積極運動和控制飲食，營造具質素的生活。此舉可將肥胖問題驅走，更可令自己健康獲得保障，實是一舉兩得的解決問題方法。

~ 完 ~

香港肥胖醫學會會董黃健鴻醫生

