



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my

☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) ① easily.sinchew.com.my

聯誼夥伴: 光明日報 生活雜誌



肥胖不是罪！不过，肥胖会引发许多健康风险，特别是内脏脂肪积蓄比较多的人更是特别容易因为肥胖而引起糖尿病。想要身体健康，让自己瘦下来，才是健康的王道。

瘦身不仅需赖于均衡饮食与运动，透过减重手术，也可以改善及缓解肥胖相关的并发症。

減重手術

↓ 報導 杜安琪
📷 攝影 何正聖

幫助肥胖者找回健康



卜运宏：大马人的肥胖问题日益严重。肥胖造成身体承受不必要的负担与病痛。

Ara Damansara 医疗中心外科科卜运宏医生表示，大马人肥胖现象越来越普遍，尤其是这几年，肥胖人口更是快速攀升。

根据世界卫生组织 (WHO) 在2015年公布的数据，大马是东南亚地区肥胖人口中最多的国家。超过45.3%的大马人的身体质量指数 (BMI) 超过25，被归类为超重或肥胖人士。

肥胖是一种复杂的慢性疾病，指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。造成肥胖的原因有多种：家族性肥胖者受到基因遗传及年龄影响、暴饮暴食加上缺乏运动或女性在产后所导致的肥胖。

别以为瘦子不会患上糖尿病！卜运宏提醒，有些人的四肢并不胖，体重也未过重，但却有个大肚子，即腰围过宽，这种身材被称为中央型肥胖的身材。中央型肥胖增加了第二型糖尿病的风险，过剩脂肪堆积在腹部组织，进而影响身体的新陈代谢，出现胰岛素抗拒、高血压及血管疾病等，而代谢综合征正是导致第二型糖尿病。

肥胖与第二型糖尿病关系

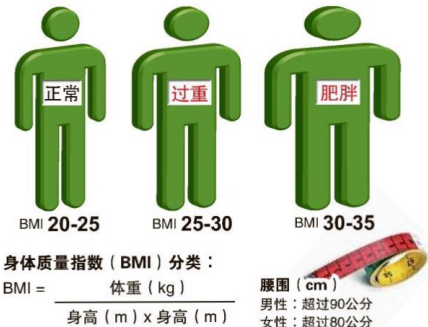
“肥胖与第二型糖尿病关系密切，因为体内过多的脂肪可引起胰岛素抗拒，造成身体无法有效地利用胰岛素，从而影响着糖尿病患者控制血糖水平的能力。”

凡是身体质量指数超过25的人士更需要关注健康问题。男性腰围超过90公分 (约35.4吋)、女性腰围超过80公分 (约31.5吋) 以上的人士，就代表中央肥胖，罹患糖尿病及心血管疾病机率比一般人高。”

“第二型糖尿病患者透过服用药物控制病情，严重者

则需施打胰岛素，才能达到理想的血糖控制。这种药物治疗包括胰岛素的治疗，大多会使体重增加，若是透过生活形态的调整 (饮食控制及运动) 可以使体重减轻，改善发炎状态，且使血糖控制改善。虽然这种治疗方式符合学理及经济效益，但却不容易维持。”

卜运宏分享，减重者需要持之以恒保持均衡饮食习惯和规律运动，所以成功的例子不多。往往许多减重者难以长期维持健康习惯导致中途放弃；有者虽然成功减重后，但运动促使食欲变好，结果反弹又复胖，形成溜溜球效应；减肥药物也会造成反弹效果，因此预防和治理肥胖及糖尿病并不容易。



通過手術減重管理糖尿病

卜运宏透露，若糖尿病无法藉由最佳药物治疗达到控制，可以考虑减重手术。减重手术目前已证实可以达到显著体重下降，并且可以维持体重下降，减少死亡率。

大约20年前，减重手术 (Bariatric Surgery) 在欧美风行一时。当地的肥胖问题居高不下，导致各种慢性病症丛生。令人惊奇的是，患者在手术前后，许多缠身的疾病，如糖尿病，也随之消失了，肥胖造成的死亡率也大大降低。

后来，医学家发现，透过外科手术，例如胃绕道手术能够治愈糖尿病，尤其针对特别肥胖的糖尿病患者，效果更佳。有了这个发现，医学家纷纷将这类手术的用途从减肥转移到治疗糖尿病方面。

在2011年，国际糖尿病联盟 (IDF) 认为减重手术对糖尿病及肥胖治疗的一个选项，特别是药物治疗仍控制不佳的糖尿病或有多个并发症的肥胖病患。

什麼是減重手術？

	縮胃手術	胃繞道手術
	保留的胃 被切除的胃	小胃囊：限制進食 吻合釘使用處 小腸繞道：限制吸收 食物流動方向
	縮胃手術把擁有控制飢餓感荷爾蒙的部分胃部切除，病人不再大量進食，一般上可減掉約50%的過量體重。 手術透過腹腔鏡進行，在病人腹部開約5個小洞，接著將“槍”按在胃部，將血液按壓到兩旁，醫生“開槍”後，射出來的“釘子”會將兩旁的胃部釘上，接著槍支中間的刀子會將胃部切開，然後“上膛”再重復發射，直至完全切除。 “釘子”是鈦制，不會生鏽，可終身留在體內。手術可能引發的出血、洩漏等概率低於1%。	胃繞道手術將胃部上方切開，分成一個約30cc的小胃和大胃，將小腸後段連接到小胃，再將大胃下的小腸前段縫合到小腸後段側邊；如此一來食物將直接進入食道、小胃及小腸，減少營養吸收。 胃繞道手術的效果更顯著，可減去60至70%的過量體重，併發症較多，手術時必須更加謹慎。
優點	1. 安全性高，併發症約百分之二，危險性少於千分之一。 2. 手術後胃腸道改善，但可能導致傾倒症候群。 3. 胃部切除後可減低胃荷爾蒙 (ghrelin) 的分泌，減少飢餓感。 4. 大約可減總體重的30%。	1. 減重效果好，速度快。 2. 大幅減少肥胖併症及提升生活品質。 3. 大約可減少總體重的35至40%。 4. 對於糖尿病、嚴重高血脂、多項肥胖併症者較有效。
缺點	1. 胃部切除後，無法再恢復。 2. 需注意食量的維持，減少高熱量食物的攝取，可避免復胖。 3. 需注意貧血問題。	1. 手術複雜，非百分之百安全，有死亡率 (併發症約百分之二到三)。 2. 後遺症較多，需長期追蹤鐵質、叶酸、B12、鈣質、微量營養素是否充足，約三分之一病人會貧血、維生素不足現象。 3. 避免傾倒症候群。

減重者較適合縮胃手術

一般上，做手術前的評估工作非常重要。醫生必須獲得病人與家屬的同意，讓他們全面了解手術的優點和可能出現的併發症，才能進行手術。患者進行手術前兩週，必須停止任何會影響凝血功能的藥物，如阿司匹靈和布洛芬 (Aspirin) 藥物。

縮胃手術比較適合縮胃手術，醫生在胃大彎的位置切除60至90%的胃，把胃由袋狀縮小成管狀。這原理是切除胃底組織以減低飢餓感，因為胃底組織分泌飢餓素 (Ghrelin)。患者在手術後，食量會自然變小，即使吃一根香蕉也會感到飽足。

胃繞道手術後，食物不會經過胃部或十二指腸，而是直接进入小腸，減少吸收作用。同時可增加腸道荷爾蒙和刺激胰臟分泌胰島素，有助控制病人血糖水平。根據卜運宏的經驗，糖尿病受到控制或是完全消失，患者也無需再服用糖尿病藥物，甚至連高血壓、高血糖和高血脂也會消失。

“減重手術幫助患者減少攝取熱量，體重下降使糖尿病改善。雖然上述原因却無法完全解釋糖尿病改善，特別是胃繞道手術。在手術後的一至三個月內，還未有顯著體重下降前，即發現血糖已改善，且胰島素抵抗、胰島素分泌功能皆已改善。因此有許多相關研究及假設理論提出，可能與腸道荷爾蒙改變有關。”

患者在胃繞道手術後，需要調整飲食習慣，定期回診追蹤體重下降和飲食情況，並與飲食治療師會面。一開始，患者可少量多餐的進食流質飲食約一週，接下來即可逐漸開始進食清淡的軟質食物持續一週，若耐受程度良好就可以嘗試固體食物。

卜運宏提醒，每一口固體食物咬嚼多達22次，食物咬得細碎才吞入口喉，以免食物堵塞了胃道。除了改變飲食習慣，患者也需要持續規律運動，促進新陳代謝率，才能維持長期的瘦身效果。

患者在第一年年能減輕超過50%以上體重。每一個月體重下降2至5公斤為宜。體重下降2年後，達到最穩定水平。醫學家認為，降低體重50%以上，就是成功的手術。肥胖所帶來的併發症會急劇減少。

這兩種減重手術屬微创手術

卜運宏提到，這兩種減重手術屬於微创手術，其設備與技術越來越完善，手術過程需時2至3小時，風險低且安全。然而，本地仍有許多人不懂得減重手術，還有大部分健康保險未提供索賠，有些決定動手術患者却無法承擔這筆醫療費。

這場訪問結束後，卜運宏似乎有所感觸。他表示，每個患者都有自己的故事，這份工作無形中使他參與了一角，甚至改寫了患者的故事。這些故事幾乎讓他可以結集出版一本書。

無論是進行縮胃手術或胃繞道手術，患者完成手術後，明顯看到他們的健康程度及生活品質得到改善。畢竟在追求光鮮外表、重視樣貌的時代，社會氛圍普遍對肥胖人士帶有歧視，藉由這兩項手術間接幫助他們找回自信、恢復正常生活及美觀的一面，這些個案也為他們帶來無比的成就感。

卜運宏：減重手術需搭配飲食控制及固定運動習慣，加強減重效果，並避免復胖。

