

世界華文 媒體集團 醫識力

讀者互動 臉書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：seasily@sinchew.com.my
03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日報 生活雜誌



▼此為胃內水球手術儀器。胃內水球屬於一種「暫時性」的減重療法，適用對象包括微胖人士、因肥胖而危及健康的人群以及因無法改變飲食習慣而肥胖的人士。

近年來，生活方式改變人們的飲食觀，大家抱著能吃不飽是福的心態，因而肥胖人口也與日俱增，尤其是痴肥一族，百病纏身，單靠生活干預來瘦身已不管用。胃內水球減肥手術，美國目前最流行的減重手術已登陸大馬，研究證明，病患胃內置入水球後，再配合飲食管理，可在6個月內平均減去12至15斤的體重。

大家健康 | 筆錄 陳孝全 攝影 蘇長國、譚湘璇

胃內置水球 無創微麻醉 半年減12至15公斤

減重手術降89%病態性死亡率

由肥胖會導致許多疾病並影響健康，特別是身體質量指數(BMI)高達40以上，死亡率會急劇增加，只有迅速健康地降低體重才能扭轉這一形勢。

亞洲人BMI 27.5以上屬於肥胖人士，西方國家則是BMI 30以上。因為有研究顯示，亞洲人BMI若在27.5以上容易患糖尿病、高血壓及肥胖併發症，所以通過減重手術及術後改變飲食習慣，也有助於改善糖尿病、高血壓等疾病。

肥胖是一種病態，大多數人很難減肥，雖然通過運動和飲食來減肥，但是一般人都不能持久，因為習慣很難改變。當所有的生活干預都無法奏效時，胖者或許需要考慮減重手術。這項外科治療的目的，是要透過巨量減重來改善嚴重肥胖者(痴肥者)的健康狀況及生活品質，並延長壽命。

一篇研究報導追蹤病態性胖者在接受減重手術後與未接受手術的對比，每年的死亡率分別約1%及4.6%。加拿大一項報告也顯示，通過外科手術可降低病態性肥胖病人死亡率達89%，同時也可降低癌症、心血管疾病、糖尿病及感染等病發的機會。

減重手術是通過外科手術改變胃容量，使胃縮小讓病人吃得比較少，還有一種是胃繞道手術，讓腸胃吸收的部分減少，達到長久減肥的效果。

◎經胃鏡置入 無需留院
不過，並非每個人都喜歡外科手術，而胃內水球的出現剛好可以彌補這個缺口。它是一種無切口的非手術性減重療程，專為成年肥胖人士而設計，主要用於不適合人侵入式手術，但飲食和運動或藥物干預未能奏效者。這是一個可逆式胃內鏡程序，意即若患者不適，可要求取出水球，此後一切如常。

胃內水球(BioEnterics Intra-gastric Balloon，簡稱BIB)是其中一種經胃鏡減重手術。醫生將水球藉由胃鏡置入胃內，並于水球中注入生理食鹽水，藉由這種填充胃部，產生飽食感降低食物攝取量的方式來達到減重的效果。由於是通過胃鏡置入，病人只需接受輕微麻醉，術後即可回家。

胃內水球屬於一種暫時性的減重療法，適用對象包括微胖人士、因肥胖而危及健康的人群以及因無法改變飲食習慣而肥胖的人士。

在手術之前，醫護人員會確保受術者的食道和胃沒有問題。做過胃手術者、胃病患者及孕婦都不適合進行水球手術。病患在術前6個小時前不能進食。水球置入胃腔約6個月，期間有些人若無法適應胃內的水球，那可能要求提早取出，但大多數人都能適應，並成功地在6個月內平均減去12至15斤的體重。

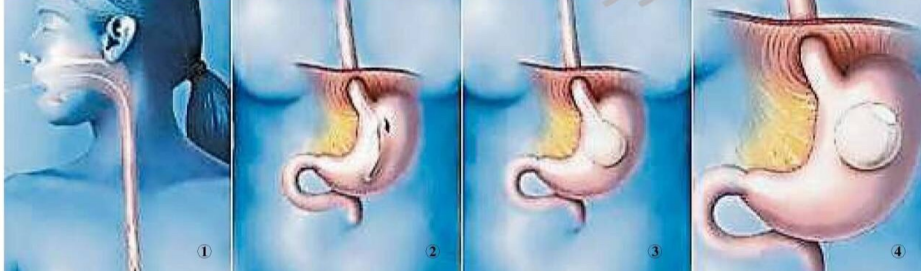
治療原理非常簡單，放進水球，然後注約500cc的水，漲大水球，猶如一個汽球在肚子里，讓你感覺脹，吃少少都覺得飽和飽的感覺。通過這種作用產生減肥作用。醫生及飲食治療師將會互相配合，幫助病患改變飲食習慣。若配合適量的運動，可減去10至20公斤的體重，最成功的例子可在一年內減重高達25公斤。

此手術不但提升減肥效果，也降低手術風險，是未來醫學界發展一大趨勢。



卜运宏 (Pok Eng Hong) 上消化道手術外科顧問

▶水球通過胃鏡進入胃內，再置入生理食鹽水，之後再抽出導管。(受訪者提供)



肥胖專題

水球破了 尿液會染色

水球是采用矽膠製成，而水球體積依據病人狀況而擇，可容納400cc至700cc的容量，置入期限為6個月至1年(視水球的種類而定)。若水球置入超過使用期限容易造成水球滲水，嚴重可能導致腸阻塞的風險。

一般水球里的生理食鹽水是藍色的，若水球破了，鹽水會通過小腸再經過尿道排出體外，尿液也因此染色。我們也會藉此知道水球已破，繼而盡快取出水球。

一般人做了水球手術後100%都會感覺到嘔吐，這是正常的現象。因為胃里面忽然多了一粒球，一定感覺不舒服，甚至吃一些食物就會想吐。不過醫生都會給止嘔藥或胃藥予病患幫助他們渡過適應期，一般上三四天後就會感覺好轉。

有些病患因嘔吐嚴重而進院，甚至要求提早取出水球，因此病患的意志力與堅持也是很重要的。

◎全程只需15至20分鐘

胃內水球手術風險或副作用是非常的少，若水球置放太久或造成胃損傷、胃出血，又或水球移位造成阻塞。

有些水球可能破了導致病患小腸阻塞，最後需要開刀將水球取出，不過機率非常渺小。一般上醫生會開胃藥予病患保護胃，而且水球是矽膠製成的，不容易破。

水球減肥手術在美國非常普遍，因為這手術不用開刀而且過程不耗時，只需15至20分鐘就可完成，手術費大約是外科手術費的三分之一(約1萬2000至1萬5000令吉)，雖然馬來西亞已引進了10年，但仍不流行。

當水球置入胃內後，飲食以及生活習慣將會影響水球的位置，病患必須每月復診，與飲食治療師會面，直到水球被取出。

另外，孕婦在產後的6個月後才適合進行水球減肥手術，而且切勿在減肥期間喝酒、懷孕或哺乳嬰兒，但只要水球取出，一切就能恢復正常，當中包括懷孕。

醫識力 明日內容 吃錯補品，補腦不成反傷腦。

術後先從流質飲食開始

病患必須依據飲食指導進食才能適應水球營造的飽足感。病患可從喝水開始，每次用30cc的小杯子，一小口一小口慢慢喝，若無不適，此時可少量多餐的進食流質飲食約1周，接下來即可逐漸開始進食清涼的軟質食物，持續1周，若耐受程度良好，之後就可嘗試固體食物。

病患以第一階段「流質飲食」開始，為期1周。流質飲食分為全流質及半流質兩部分，病患需要以高蛋白全流質食物進食，如低脂牛奶、低脂無糖優格乳、去渣無糖豆漿、去渣無糖黑豆漿等，為期3至4天。

病患可自行制作高蛋白流質食物，將高蛋白食物加水混合煮熟煮軟後，以果汁機攪拌均勻，在室溫下為液體狀即可食用。

◎想吃固體 或需3至6個月
當病患進食了3至4天的全流質食物後，就可以半流質食物進食，半流質食物型態如泥狀或糊狀，如低脂原味無糖優格乳、水嫩蒸蛋(以湯

匙攪拌)、肉泥(雞茸、牛肉泥、魚肉泥等)、雞蛋豆腐泥、毛豆泥、蔬菜泥(菠菜泥、花椰菜泥、紅薯泥等)、芋泥(地瓜泥、南瓜泥)、五谷類熬煮粥等，為期3至4天。
過了第一階段全流質及半流質食物後，就可進入第二階段的軟質飲食。軟質食物多數為小塊或煮至軟爛的食物，如清蒸鱈魚、刺豆腐、豆腐蒸蛋、雞蛋瘦肉粥等。病患須維持第二階段為期1周。
若軟質食物適應良好則可進入第三階段—固體食物。若無法適應固體食物，請回到軟質飲食階段，為期3天，適應良好後才進入第三階段，病患有時可能需要3至6個月才能恢復固體飲食。



陳頌欣 (Tan Jie Sin) 飲食治療師



扫描二维码觀看胃內水球減肥手術專訪視頻。