

## 肥胖症或體重過重

### 定義

國人肥胖定義及處理原則，於今年四月衛生署公布，以身體質量指數（BMI）24訂為國人體重過重之切點，BMI 27為肥胖之切點，並且依據國際肥胖任務小組（IOTF）在亞太地區提出之建議書中，建議以女性腰圍80公分，男性腰圍90公分做為中央肥胖的切點。（參見附表），以此為標準台灣人口19至44歲男性過重及肥胖的盛行率為27.2%，女性為21.7%，所以肥胖是不可忽視的問題。至於成人肥胖之處理方式，係強調以飲食控制、運動及生活習慣修正為基本原則。當以飲食控制、運動及生活習慣修正3-6個月後，仍無法達到減重目標，而其失敗之原因被診斷為無法改善，且同時有兩種以上之合併症時，才考慮給予減重藥物。故藥物並非治療肥胖的第一線選擇，尤其不應長期使用。目前在台合法的減肥藥物僅兩種。

參考資料來源：行政院衛生署

**身體質量指數（Body Mass Index）＝ 體重(公斤) ÷ 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)**

| 成人肥胖定義 |                                                                               |                        |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|        | 身體質量指數(BMI)<br>(kg/m <sup>2</sup> )                                           | 腰圍<br>(cm)             |
| 體重過輕   | BMI < 18.5                                                                    |                        |
| 正常範圍   | 18.5 ≤ BMI < 24                                                               |                        |
| 異常範圍   | 過重：24 ≤ BMI < 27<br>輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30<br>中度肥胖：30 ≤ BMI < 35<br>重度肥胖：BMI ≥ 35 | 男性：≥ 90公分<br>女性：≥ 80公分 |

肥胖者較易罹患高血壓、糖尿病、高血脂症、睡眠呼吸中止症候群、冠狀動脈心臟病、腦中風、膽結石及若干癌症，對健康有不良影響，因此，肥胖已被視為一種慢性病，必須加以治療。飲食控制與運動是減輕體重副作用最少的方式，其中減少飲食熱量攝取的方式，可向營養師請教。必要時，應至醫院的減重門診或內分泌科內科就醫。

## 預防

健康的體重管理方法是均衡營養、低熱量、修正飲食行為及生活習慣和規律的運動。飲食上應盡量習慣味道較淡的料理。購物時注意食物標示，多選取低熱量、高纖維的食物。膳食纖維可促使排便順暢，增加飽足感。油炸性的調理食物宜盡量避免食用。飯後刷牙可減低過度的進食的機會。喝牛奶應喝脫脂或低脂牛奶，避免全脂牛奶及調味乳。

## 何時找醫師

肥胖已被視為一種慢性病，必須加以治療，若有體重過重的情形即應向營養師請教如何控制飲食。必要時，應至醫院的減重門診或內分泌科內科就醫。

## 相關衛教網址

- 1.[行政院衛生署——減脂之旅秘笈](http://www.doh.gov.tw/org2/b3/891030-1.htm)（<http://www.doh.gov.tw/org2/b3/891030-1.htm>）
- 2.[行政院衛生署——減肥知多少](http://www.doh.gov.tw/lane/other/qa/7.html)（<http://www.doh.gov.tw/lane/other/qa/7.html>）

★ 本文章內容僅供參考,如有任何問題,仍須請教專家或看醫生.