

體重控制的新選擇？！ 潛談胃袖狀切除手術

一般外科 王俞傑主任

根據統計，國人十大死因中有七項與肥胖有關，這些數據顯示肥胖防治的重要性。此外，肥胖對健康的影響不僅造成你我的體能衰退，甚至還會引發多種代謝性疾病，如糖尿病、高血壓、心臟病等。體重控制除了改善代謝還能提升心肺功能、減少脂肪肝和胰臟發炎的風險，對骨骼關節也有顯著益處，因為體重減輕後，關節的壓力減少。

根據世界衛生組織的定義，BMI 超過 25 即為過重，超過 30 則屬於肥胖。對於中度和重度肥胖的病人，通常需要藉助外科手段來達到有效的減重效果。台灣目前針對 BMI 超過 40 或超過 35 且合併有肥胖併發症的病人，列入減重手術的適應症範圍內。

在眾多減重手術中，胃袖狀切除手術是目前的主流選擇。手術時間短，安全性高。接受胃袖狀切除手術的病人，通常在術後前三個月內能減少約 30% 的體重，最快半年至一年內可減重達 40% 甚至 50%。不僅縮小胃的容量，還會引發體內荷爾蒙的改變，特別是降低饑餓酵素 Ghrelin 的分泌，不會再感到過度飢餓，從而使手術病人更容易達到減重的效果。

一般外科王俞傑醫師提醒您，減重手術並非一勞永逸之道，若術後生活習慣沒有改變，還是會再復胖。規律運動，多吃蔬菜、避免加工食品、適量補充蛋白質、少吃精緻澱粉，並以蒸、煎、煮取代烤、炸的烹調方式，才能徹底遠離肥

胖的威脅！

若對體重控制及減重手術有任何疑問，歡迎前往陽明院區一般外科門診，進一步諮詢醫師。