

其實肥胖除了外形問題外，最重要是影響健康，增加死亡風險。養和醫院內鏡中心陳志偉醫生指出，肥胖可引發不少疾病，例如二型糖尿病、膽結石疾病、高血壓和心血管疾病。

肥人死亡率高一倍

「醫生說我一日未減肥，血糖很難降……媽媽和女友每日咳嗽哦哦叫我減肥……但我真是無法節食減肥，所以他轉介我去陳志偉醫生處，看微創減肥手術是否可以幫我。」

多人認識。「亞洲人BMI超過二十五屬小肥，可以從飲食着手去減肥；超過二十七就要增加活動量，

出，體重、腰圍、測脂肪比例的「皮摺厚度」或腰圍與股圍比例(WHR)等，都是客觀度量肥胖指標，當中以「身體密度指數(Body Mass Index, BMI)」較

「根據美國癌症學會所做的一個涉及七十五萬人士『肥胖與死亡風險』的研究顯示，BMI超過三十五，其患病致死的死亡率，比正常BMI值的人是高出一倍以上。」陳志偉醫生說。為健康着想，減肥絕對有必要！

怎樣才算肥胖？陳醫生指

「減肥手術」，就可以如願實行。

務使熱量消耗大於吸收；超過三十的就是嚴重超重，要找醫生幫忙；三十五或以上，就屬病態肥胖。」

「減肥是講求綜合體重管理方法，第一線治療，當然是飲食控制、多做運動、改善生活習慣，這是保持適當體重的永恒定律。如果不能成功，才考慮藥物治療或外科手術。」陳志偉醫生說。



▲肥胖人士除了外形問題外，健康才是最受影響一環，代謝綜合症、心血管病、高血壓、膽石、睡眠窒息症等等，都比體重適中人士更易患上。

亞洲人參考指標	
BMI	18.5-22.9
標準體重	18.5-22.9
對健康有風險	>23
過重	23-24.9
肥胖I型	25-29.9
肥胖II型	>30
病態肥胖	>35



在胃內置氣球，減少胃容量，肥胖人士可在兩年時間內減去三分之二多餘體重。

神奇水球

減肥不一定為愛美。當肥胖已到達警戒線危害健康時，減肥——刻不容緩。

三十七歲的陳先生，就是當中的人辦，血糖已爆燈，醫生說他再不減磅，糖尿上眼、爛腳、心臟病、腎病、中風等併發症正等着他！

五呎九吋，二百七十磅，要減磅？談何容易……

趕走90磅肥肉



◀陳志偉醫生強調，病態肥胖應先從飲食及運動入手減磅，未能成功，才考慮「減肥手術」。

「初時我血糖高到廿二有多，即時嚇一跳，所以開始乖乖吃藥，飲品走糖或用代糖，戒吃雪糕甜品，但……就沒有計算吃碳水化合物份量，仍繼續天天吃碟頭飯，繼續多汁肥肉……我真的好為食，很難戒口。」陳先生委屈地表示。

難棄佳餚 血糖難下

父子倆都是貪吃之人，一齊捐贈捐尋美食，如今同告患糖尿病，感覺就似命運注定一樣，沒有驚訝，只是開始忙碌起來，定期到糖尿及內分泌專科報到，定期拮拮手指，飲葡萄糖水、驗血監測不穩定的血糖指數。

「廿二歲後體重就高企二百磅以上，從此，再未見過自己的腳趾了。」然而，這種生活不得不停止，因為五年前，陳先生終於步他的爸爸後塵，患上糖尿病！

我

五呎九，最重試過二百七十磅，腰圍四十二吋，BMI達四十，真的超肥，但我自幼就是『肥底』，早就習慣啦。我又極愛吃東西，而且不肥不食，吃肉多過吃菜，最鍾意燻汁撈飯……」三十七歲經營飾物店的陳先生，一口氣說着過往的放縱飲食態度，仍然十分回味。

有研究顯示，肥胖病者在進行減肥手術減重逾一半後，對健康有莫大的改善。陳醫生指出，可以減低九成以上的糖尿病綜合症，約六成的心臟病，約九成的胃食道反流性疾病，約八成的高血脂症，以及完全根治肥胖引起的睡眠窒息症，因此減肥手術對肥胖病者控制病情及有長遠正面的健康效果，醫生才會替此類病者做手術。

微創放波 夠安全

陳醫生了解完陳先生飲食、生活、心理及身體情況後，認為減肥手術的確可以幫助他，但眾多減肥手術，到底哪個才適合？

「外國早在幾十年前已有減肥手術，但肥胖人士很少會選擇開刀減肥，一來傷口大康復時間長，二來脂肪厚，縫傷口時易感染。有了微創減肥手術，才開始多人選用。至於手術種類一直在演變，最新是〇四年從外國引入，又可以隨時逆轉取出的『內置胃氣球 (Intragastric Balloon)』，即俗稱『放波』。」陳志偉醫生解釋。

「內置胃氣球，是利用胃鏡把未充氣的氣球，經食道放進胃的上半部，然後注入有顏色的鹽水令氣球脹大，藉此縮小胃部容量，使病者快有飽脹感而減少進量。」陳先生說。

經過一日的適應後，嘔吐情況於翌日就完全改善，第三日就可以出院。

由於有胃水球的把關，陳先生自此食量明顯地減少。手術前他每餐可吃下一碗半飯，此時只要吃下半碗粥、粉或飯，飽肚感即時現形，再吃就會嘔。手術前愛吃肥膩食物，手術後胃口差，加上醫生及營養師定時監督，飲食變得十分清淡，少了肉多了蔬果，相當健康。這樣過了半年，減肥效果十分明顯。

「手術後一星期，體重已經開始跌，半年後降至一百八十磅，BMI竟然可以回落到二十七，腰圍減至三十七吋。最重要是糖化血色素降至六點五以下，膽固醇和血壓都下降，手術效果真的好，非常好。」陳先生滿意地說。但他仍須努力！

半年逆轉 效果持續

「減肥手術終極目標是用兩年時間，以漸進式速度，每星期減半至一公斤，最後減走二分之一至三分二的多餘體重，這才算最健康及最能持久，所以陳先生手術後仍需要注意飲食、多運動及改善生活習慣。」陳志偉醫生再三強調。

其他減肥手術

胃箍

(Gastric Banding / Lap Band)

時間：手術時間約 40 至 90 分鐘，約住院 1 至 2 日

過程：利用內窺鏡把一個可以調節寬鬆的矽膠圈，圍住胃上半部，把胃分為上下兩部分，使連接食道的上半胃部變得較小，只剩 15 毫升，即約一湯匙容量。病者進食時，食物經過食道進入胃上半部，然後慢慢通過胃箍帶收窄的通道，因此進食過多時，滯留的食物會使胃感飽脹，藉此減少病者食量。

時效：永久性，可以隨時取出使胃回復正常。

優點：可定時調節胃箍帶的寬鬆程度，彈性較大。

風險：拆除胃箍帶時，有可能創傷胃或附近組織，或引致併發症。

效果：BMI 下降 10 至 15



胃橋 / 胃繞道

(Gastric Bypass)

時間：手術時間約 3 至 4 小時，約住院 4 至 5 日

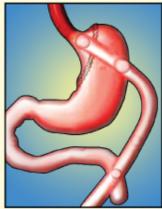
過程：微創手術，將部分胃切除及分離大部分小腸，剩下一小段連接到胃上部。因小腸的主要作用是吸收營養，小腸被縮短後，減少吸收熱量，人就可以瘦下來。

時效：永久性，不能逆轉。

優點：效果十分明顯。

風險：因為每樣食物營養都不被完全吸收，又容易腹瀉，所以病者很容易營養不良，手術後需補充營養；小腸與胃的駁口有可能滲漏，引致併發症，屬較高風險減肥手術。

效果：多餘體重下降 75 %



縮胃

(Vertical Gastrectomy)

時間：手術時間約 60 至 90 分鐘，住院 2 至 4 日

過程：利用微創腹腔鏡，把大部分的胃垂直切除，只剩下香蕉形幼小的胃，容量減至 150 毫升。手術後病者進食適量食物後，便會有飽肚感。

時效：永久性。

優點：微創手術，傷口細，康復約需 3 至 4 日。減少儲存食物的容器，因此能減少進食量，效果十分顯著。不用在體內加入異物。

風險：切胃後不能再還原，有可能出現流血或滲漏情況，引致併發症。

效果：BMI 下降 15 至 20



手術過程 (1)

醫生首先讓病者進入睡眠狀態，然後用胃鏡經食道置入未充脹的氣球。



手術過程 (2)

然後注入有顏色 (方便辨識滲漏) 的鹽水，手術就此完成。

X 光照片上可清楚看見已放入的「胃內氣球」(箭嘴)。



▲氣球會被置在胃的上半部，藉此阻隔固體食物，術後病者須進食切碎食物。



解構「胃內置氣球」

時間：手術時間約 20 分鐘，約住院 1 至 2 日

過程：(1) 利用胃鏡把未充氣的氣球，經食道放進胃的上半部；

(2) 注入 400 至 700 毫升有顏色 (滲漏時小便顏色有異) 的鹽水令氣球脹大，令胃部容量減小，病者容易感到飽脹感而減少進食。

時效：暫時性，6 個月後須取出氣球。

優點：不用開刀，完全無傷口，且隨時可以還原，安全性高。

風險：氣球有可能出現滲漏情況 (如滲漏，即取出更換)，而且只能阻隔固體食物，病者仍會因進食過多高熱量的流質食物而致肥。

效果：BMI 下降 5 至 10



▲未充脹前的「胃內氣球」，經胃鏡放入胃後才注入鹽水。



▲醫生會根據不同病者，注入四百至七百毫升的鹽水。

食量減半 血糖達標

陳先生於〇四年尾接受「內置胃氣球」手術，可能是亞洲第一位做此手術的肥人。

「手術後陳醫生拍醒我，感覺好似剛醒一樣，完全不覺得做過手術，我還疑惑地摸着腹部問：『放了嗎？』，但再側身向前彎身摸一摸肋骨，又的確好似摸到個波。」陳先生說。

在這半小時的手術過程中，陳醫生在陳先生的胃內置入氣球，及注入五百多毫升鹽水。

雖然做過手術，但依然龍精虎猛的陳先生，晚上開始感到肚餓，但一飲最愛的可樂，竟然即時「嘔出」，其後吃粥又嘔，喝水都嘔，完全不能飲食。

「明明覺得肚餓，但一吃東西個胃就脹住，吃甚麼就嘔甚麼。但感覺不太難受，只是感覺好後，減肥成績仍能保持。」

其實經過半年來的訓練，健康飲食觀念早已深入陳先生的腦袋，所以他〇五年中抽出胃氣球後，減肥成績仍能保持。

「我每日吃三份蔬菜、兩份水果，每星期二至三日打羽毛球或跑步，每次都維持半小時。」陳先生說。

現在已離手術兩年半，陳先生體重輕微回升至一百九十磅，BMI 保持二十八左右，腰圍三十八吋，血糖維持在六點五，仍要服食控制血糖藥物。

下期預告：入侵腦部

疾病最可怕之處，除了它有致命的攻擊力外，還有它會以多種極平凡的病徵來隱藏真正身份。到你認出它時，它已將你殺至片甲不留，奄奄一息。

五十歲的朱先生，這幾天一直頭痛，身體極不舒服，自行量度體溫時亦發覺比正常高了不少。他以為自己患感冒，到藥房買了退燒感冒藥，服後仍覺無效。其後他發覺愈見不妥，眼前的影像有重影，家人更發現他出現「鬥雞」眼……

由於篇幅關係，本期養和醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至以下信箱：medicfile@singtaonewscorp.com