



縮胃
減重

花蓮慈院

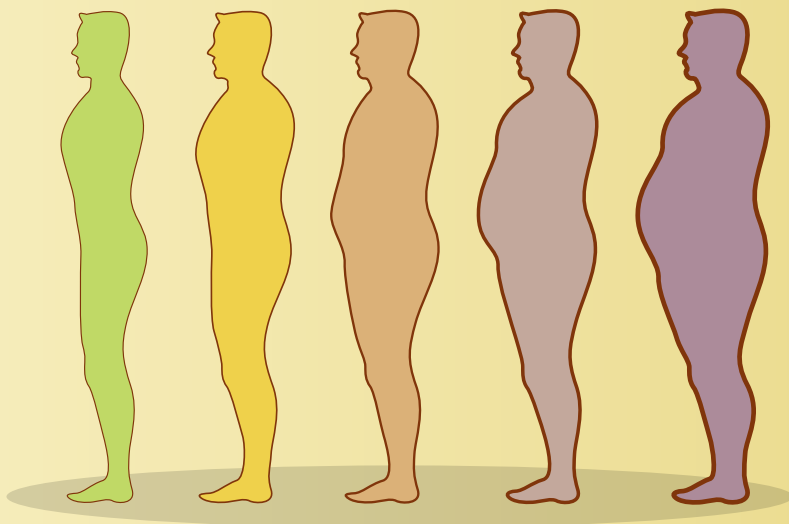
腹腔鏡
縮胃減重手術



小時候如果白白胖胖，大人都直誇可愛，
但如果成年後體態還是圓滾滾，
又不忌口再加缺乏運動，體重直線上升的幅度，
恐怕就會跟青春小鳥一樣難追回！

一旦變胖，許多毛病就會跟著來，
許多人嘗試過種種激烈的減重方法，
不只沒有瘦下來，還引發健康危機。

花蓮慈院外科團隊就為難以減重的病患施行微創減重手術，
當體重開始減輕，種種肥胖引起的併發症，也逐漸改善，
再搭配正確飲食與正常作息，重拾健康笑容，一點也不難！



文、攝影／彭薇勻

挺著一個圓滾滾的肚子是劉先生的標誌，但這樣的福態卻不是件好事，今年三十九歲的他，身高一百七十七公分，體重一百三十點六公斤，身體質量指數（Body Mass Index, BMI）高達四十一，不僅屬於重度肥胖，年紀輕輕就患有高血壓更讓他苦不堪言。後來在花蓮慈濟醫院減重門診諮詢後，進行腹腔鏡胃縮小手術，三個月就瘦了二十六公斤。

激烈減重 小心營養失衡

劉先生從小就「肉肉的」，屬於易胖體質，加上個頭大、愛運動又不忌口，國中三年級就胖到一百三十公斤。為了減重，劉先生忍痛戒掉含糖飲料與零食，每天靠著吃燙青菜、瘦肉過日子，兩個多月就瘦了二十一公斤。但減重期間，他天天頭暈目眩，直到有天洗頭時，發現竟然掉了一大撮頭髮，就醫後才發現是因為營養不均衡，嚇得他趕緊停止激烈的減肥方式。

「體重愈減越重，甚至重到影響行動，覺得人生乏味。」其實原本劉先生的體重是遊走於八、九十公斤之間。他坦言，胖跟自己的個性大有關係，美食當前克

制不住自己，讓他始終過著「胖了就減，減了又胖」的減重生活。尤其是結婚後，劉先生辭去酒吧工作，與太太開了間牛肉麵店，他說：「麵店打烊都十點多了才吃晚餐，累了就倒頭大睡，沒想到短短三年就又胖了五十公斤！」他說，一百三十八公斤，是他人生體重的最高巔峰。

重到呼吸暫停 三高纏身

另一位朱女士，看著體重計上的指針自七十二、八十一、九十三，然後到九十九公斤，一路攀升，即使想盡辦法減肥，體重每年還是以五到十公斤高速增加，讓她心中只有無限感慨。今年五十二歲的朱女士說，體態本來就胖胖的她，自從懷孕後，生一個孩子就胖五公斤，生第二個孩子又胖五公斤，三十歲那年懷了第三胎，體重攀升到八十多公斤。在妊娠期間血壓始終居高不下，診斷出患有妊娠高血壓，只好在懷孕七個月大時依醫師建議中止妊娠，但高血壓自此如影隨形地跟著她。

為了減重，朱女士試過的方式「百百款」，像是檸檬切片煮水喝、懶人減肥

成人肥胖定義	身體質量指數 (BMI)(kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥ 90 公分 女性：≥ 80 公分

資料來源：衛生福利部國民健康署網站



身體質量指數超過四十，體重過重已嚴重威脅劉先生的健康，左為減重手術前的劉先生。右為縮胃手術後劉先生定期回診，主治醫師吳柏鋼叮嚀生活上的注意事項。

法、各式代餐、中醫埋針、耳豆穴位抑制食欲……，市面上聽說的偏方或是減肥藥，不論內服、外用，她都「吃」足苦頭，反而越減越「重」，最後只好放棄；就算減肥小有成功，只要稍微放縱口欲，體重馬上毫無留情地破百，讓朱女士相當沮喪。

隨著體重上升，朱女士的身體、精神狀況越來越差，連體檢報告都因為肥胖而亮起紅燈，顯示血壓、血糖、腰圍過高，讓她成為「代謝症候群」的一員。為了控制「三高」，朱女士每天與一大堆藥物為伍，但藥物控制的情形並不理想，讓她很擔心日後可能得面臨洗腎的命運外，其中最讓朱女士感到困擾的是——中度的睡眠呼吸中止症，嚴重影響生活。

過度肥胖容易有睡眠困擾！朱女士說，身體的沉重讓她提不起勁，日常生活開始受到影響，不只行動不方便，減肥運動更是想都別想；每天生活只剩下工作、

吃飯、睡覺，秉持著「能坐就坐、能躺就躺」的原則，就連外出第一件事情就是找椅子坐。無奈的心情讓她只願留在家中，自我放棄地聽天由命。

病態肥胖危害身心 手術快速改善

到底多重才是過胖？太胖會生病嗎？醫學上常用來評估肥胖的方式有腰圍、體脂肪率及身體質量指數 (BMI)。男性腰圍大於九十公分，女性腰圍大於八十公分稱做腰圍過胖；男性體脂肪率大於百分之二十五，女性體脂肪率大於百分之三十則定義為肥胖。醫學上也發現，如果 BMI 超過四十，對健康已經形成危害，屬於「病態性肥胖」。

而肥胖的嚴重度，還可以透過 BMI 評估標準，當 BMI 超過二十四稱為體重過重，超過二十七稱為肥胖，若超過三十五則為重度肥胖。醫學上也發現 BMI 超過四十之後，疾病死亡率會呈現



一般外科吳柏鋼醫師以腹腔鏡執行減重代謝手術。



急遽增加的曲線，使得這些人口的壽命比起一般人減五至二十歲。

肥胖會造成許多潛在的致命危險，花蓮慈濟醫院一般外科吳柏鋼醫師表示，病態性肥胖症與許多慢性病有正相關，包括糖尿病、高血壓、睡眠呼吸中止、退化性關節炎、尿酸過高……等，不但對個人健康的影響甚鉅，也會造成精神、社交層面的身心問題。而減重手術提供一種最快速有效的降低體重方式，改善病人的健康。

以劉先生為例，當體重已經影響到生活與健康時，他開始接受高血壓治療，也參加減重班，吃過減重藥，但身體仍像吹氣球般愈來愈重，他說：「以前雖然在酒吧上班，過著日夜顛倒的日子，但是我每天都認真運動，三十歲那年的身體健康檢查，血糖、血壓、尿酸、三酸甘油酯等指數都正常。」「誰知道，開了餐飲店後，工作超時、高壓、久站，

又少動，和朋友就常在下班後靠吃東西來紓壓，體重才會越吃越重。」這些因素導致劉先生年紀輕輕就患有高血壓，讓他大為感嘆。更無奈的是，劉先生胖到一百三十公斤後，根本沒辦法運動，不僅平時走幾步路就喘，除了高血壓，更引發了糖尿病等慢性疾病。

曾經有心臟內科醫師語重心長地對劉先生說，「你才三十九歲就有高血壓，高血脂、糖尿病指數都處於危險邊緣，你有沒有想過瘦不下來，五十歲的你會是什麼樣子？」這席話，彷彿是在劉先生的心頭，狠狠地重鎚了一下，讓他下定決心選擇透過減重手術，改善健康與生活品質。

術前門診評估三到六個月 量身選定微創術式

許多民眾以為少吃多動就可以瘦，但是對於 BMI 超過三十二，合併有高血壓、



左圖為手術前的朱女士，右圖為術後回診與吳醫師合影，她開心地表示已擺脫三高，睡眠品質也改善。

高血脂或睡眠呼吸中止症，以及肥胖相關代謝性疾病的人，甚至 BMI 已經超過三十七的人來說，「少吃」不僅對減重效果有限，「多動」還可能引起疼痛，甚至發生危險。

隨著微創手術的發展創新，減重手術的各種術式也都能以腹腔鏡執行，而且比傳統術式更安全，術後恢復更快。吳柏鋼醫師表示，腹腔鏡胃縮小手術（或稱袖狀胃切除手術）是近年來最熱門的術式，目前已經取代了胃間隔手術，且不像胃繞道手術容易有營養不良的後遺症，大部分病人可以在手術後三至五日出院，對第二型糖尿病的病情也有改善效果。

傳統的減重手術需要開腔剖腹，近幾年普遍改以腹腔鏡微創手術，只需在病人身上開三至五個約一公分的小洞，具有手術傷口小、疼痛減少、復原快、住

院天數少等優點。吳柏鋼醫師舉「腹腔鏡胃縮小手術」為例，透過腹腔鏡把延展性最好的胃大彎切除，只保留約一百西西的胃容量，可讓胃中的飢餓感消失，有效達到減肥的效果。

縮胃手術由於手術減重過程簡單、安全性高，加上術後併發症少，也沒有營養不良和微量元素缺乏等問題，因此是近年來最常被採納的減肥手術。病人初次就診後，減重團隊會為病人進行體位測量、血液／生化指數檢測、營養諮詢、睡眠檢測與精神評估外，在接受減重手術門診評估約三至六個月的同時，營養師也會介入建議病人，從飲食改變開始著手先進行減重；吳柏鋼醫師會依每個人的情況不同，建議適合個人的手術術式，但最重要的還是要配合治療及按時回診追蹤。

切除煩惱 瘦身有成

接受減重手術門診諮詢後，劉先生從改變飲食開始著手，評估六個月，術前體重從一百三十點六公斤瘦到一百二十六點八公斤，瘦了三點八公斤。去年十月，劉先生接受腹腔鏡胃縮小手術，住院觀察四天後出院，除了傷口略微疼痛外，其他無任何不適。術後反應也相當良好，體重一天天下降，終於能夠靠自己運動減重，三個月就降至一百零四公斤，不僅變年輕，血壓、血糖值也從紅燈轉成綠燈，處於正常值範圍。

「原本圓滾滾的身形，也因瘦身有成，



張先生在接受減重代謝手術之後，身形小了一號，看來帥氣健康。

整個人變得輕盈靈活、活力旺盛，彷彿練過輕功、拿掉鉛塊一樣，人也充滿自信！」本身有糖尿病史的朱女士，則是選擇「腹腔鏡微創胃繞道手術」接受治療。她開心地說，接受減重手術後，術後配合少吃多動的生活型態，一年後體重就掉了二十一點八公斤，目前維持在七十五公斤，BMI指數也從三十八點九降至二十九點八。不僅睡眠品質變好，腰椎的負荷及疼痛明顯改善，就連血壓、血糖值都不藥而癒，讓她順利找回健康人生。

而今年五十歲的張先生因為罹患高血壓、糖尿病多年，天天與藥物為伍，加





花蓮慈院一般外科吳柏鋼醫師（右圖）正以達文西機械手臂為病人進行縮胃減重微創手術。

上擔心未來中風、洗腎機率大增，讓他決定透過減重手術改善生活品質。在術後四個月，張先生的體重從一百一十八點六公斤降到九十二公斤，順利停用糖尿病藥物，連高血壓藥物也降低劑量，腰圍從四十二吋降到三十六吋，整個人的身形都小了一號，讓他重拾正常的生活品質。

肥胖讓許多老年的慢性疾病提早報到，嚴重影響健康與生活。吳柏鋼醫師建議，有體重困擾的民眾先看診，排除因賀爾蒙問題造成的肥胖，而利用藥物控制、運動都無法改善時，再依據個人狀況來選擇適當的減重手術方式。

近三年來，花蓮慈濟醫院已完成二十八例縮胃減重手術，其中男性十七位，女性十一位。平均年齡為三十八點七歲，最年輕的是一百一十二公斤的



十八歲女性。最重的為一百五十九公斤的男性，所有病人的術前平均體重為一百二十四點九公斤、平均 BMI 指數高達四十三點九，且有三成病人罹患三高、近九成患有睡眠呼吸中止症。

「減重手術的主要意義是藉由快速有效的減重，達到改善健康的目的。」吳柏鋼醫師強調，一般在術後一年內，病人平均可減去多餘體重的百分之五十，而慢性病等問題，也會有一定程度的改