



重量級的危機 台灣肥胖人口集中青壯年
10年減少超過 67.4 噸脂肪 北醫附醫伴 3000 術友找回「輕」生活

不可承受之「重」，台灣青壯年肥胖比率偏高恐成健康危機。臺北醫學大學附設醫院體重管理中心 2007 年成立迄今邁入第 13 年，減重手術突破 3000 例，7 成年齡於 40 歲以下，顯示肥胖病人集中於青、壯年。進一步分析，近五年來青壯年術友比例下降，而中高齡術友有增加趨勢，醫師表示，健身風潮帶動青壯年先以運動、節食等保守方式減重，而高齡樂活的觀念興起，更讓中高齡民眾開始關注自身健康。

北醫附醫體重管理中心王偉主任表示，根據世界衛生組織 WHO 統計，2016 年全球 18 歲以上人口中，約 19 億人有過重及肥胖困擾，平均每 4 人有 1 人有肥胖困擾。觀察國內的狀況，根據台灣國民營養健康狀況變遷調查 (2015-2018) 結果顯示，18 歲以上成人過重及肥胖率由 45.4% 提高至 47.1%，每 2 位成人就有 1 人有肥胖問題，肥胖率逐漸增加中。

王偉主任指出，北醫附醫體重管理中心自 2007 年累積 3122 例的減重手術案例，40 歲以下民眾佔 7 成，其中 30 歲以下的民眾更佔了 3 成，顯示肥胖病人有集中在青、壯年族群的趨勢。

進一步分析近 10 年的減重手術，2010 年至 2014 年間 40 歲以下術友佔 73%，而 2015 年至 2019 年間 40 歲以下術友降至 66%。值得注意的是，55 歲以上中高齡術友由 2.6% 上升至 5.4%，顯示青壯年減重手術比例呈現降低趨勢，反之，中高齡減重手術患者則有增加。

王偉主任表示，健身、運動風潮當道，許多有肥胖困擾的年輕人會先尋求包含運動、節食、醫師藥物治療等保守療法，導致青壯年減重手術比率下降。另一方面，高齡樂活的觀念興起，且健保給付放寬對肥胖手術的認定標準，年齡由 55 歲提高至 65 歲，BMI 指數由 35 下修為 32.5，連帶提高中高齡民眾接受減重手術的意願。

王偉主任提醒，過重或肥胖除了會導致糖尿病、心血管疾病、呼吸中止症及退化性關節炎等健康問題外，研究顯示肥胖也可能降低精子品質與數量，提高不孕症的風險，成為少子化潛在的因素之一。建議有規劃懷孕的民眾，除了把握適孕年齡外，也應該保持正常的體重與體脂，以增加懷孕的機率。

王偉主任表示，民眾要判斷是否有過重或肥胖，最簡單的方式是計算身體質量指數 BMI(體重(公斤)/身高²(公尺平方)，若 BMI 大於 24 為過重；若 BMI 大於 37.5 或 BMI 大於 32.5 但有肥胖相關合併症，就屬於病態肥胖，應該提高警覺並立即就醫。

王偉主任指出，北醫附醫體重管理中心協助超過 3 千名有肥胖困擾的民眾找回健康人生；每位病人在接受手術後一年，平均可瘦下約 23 公斤的脂肪，13 年來共瘦下超過 67.4 噸的脂肪量，相當於 4 輛公車的總重量。

減重手術成效部分，86% 的病人血糖明顯改善，糖尿病控制良好，可預防其併發症；75% 的病人血脂肪下降，使血脂肪控制良好，預防心血管疾病；80% 的病人血壓下降，使血壓控制良好，進而預防引起相關疾病；87% 的病人呼吸中止症改善，使睡眠品質獲得提升，精神狀況好轉；多數病人可因體重減輕而減少關節負荷，改善活動能力。



北醫附醫體重管理中心於 109 年 12 月 5 日下午 14:00~16:00 舉辦感恩音樂會，邀包括魔法老師沈嶸，杰克音樂公司謝任鎧等術友與會，從事音樂工作的謝任鎧現場透過歌聲音樂分享瘦身後的喜悅。

25 歲的謝任鎧從事音樂表演工作，曾赴日本音樂學校就讀，也因為在校期間健檢出現健康警訊，導師很擔心，讓他再次正視體重問題，返國後赴北醫附醫體重管理中心王偉主任門診求診，並接受胃袖狀切除手術。身高 180 公分的他兩年後體重由 138 公斤減至 75 公斤，成功減重 63 公斤，BMI 由 44.7 降至 23.1，一週三次健身讓他變身型男，站上舞台更加有型。

謝任鎧說，自己從小吃飯就是速度快、食量大，三個大披薩一兩個小時吃完沒問題，體重一路破百至 138 公斤；體型讓他體力受限，上台演唱半小時就需要休息，有時甚至還會喘不過氣，很不舒服。

謝任鎧笑著說，術後食量明顯變小，最大好處是餐費大減，以前一週餐費 4000 元，現在 4000 元可以吃一個月，更長遠的好處是，體力明顯改善，熱愛音樂的他可以唱完全場沒問題，因此很開心在感恩音樂會獻唱，還與王偉主任合唱，感謝體重管理中心讓他自信、有型地站上最愛的舞台。