

肥胖病最難治

陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德

肥胖是一種病，却界於三不管地帶，應該屬於新陳代謝方面的疾病，可是較少得到關懷，研究的報告比起糖尿病少很多。

每個人都希望長壽，現代人最大的威脅不是來自別的，而是文明病及其併發症。Dr. Herman 定義肥胖症、高血壓、糖尿病、高血脂為一群容易在同一家族發生的病組，個人認為應再加上高尿酸血症。因為在臨床的觀察當中，這 5 種病常連帶發生，也造成腦中風、心肌梗塞的最重要原因。

文明病的老大

醫學在第二次大戰後的進步，公共衛生的推展，使得小兒的存活增加，人們的壽命延長，傳染病陸續消滅與控制，先進國家中，除了癌症與意外傷害外，剩下的 $\frac{2}{3}$ 死因皆與文明病相關。

肥胖常是這些疾病的老大，它侵犯最多的人，在歐洲國家， $\frac{1}{3}$ 以上的成人有肥胖症。肥胖症，也是這些文明病當中最難醫治的病，因為它界於許多三不管地帶，它是新陳代謝的疾病，可是較少得到關懷，研究的報告比起糖尿病少很多。

愈胖愈危險

但許多研究顯示，肥胖症與壽命有密切關係，太瘦或太胖的人，都比正常體重的人死亡率高，尤其是愈胖，愈危險，而瘦的人為什麼死亡率也高，許多

人不去談它，我認為那是生病的人，尤其是肺病、腎病、糖尿病、癌症等病末期時或甲狀腺亢進，腎上腺低下，體重都比較輕，所以死亡率都高。

要注意的一點是，抽煙的人都比較瘦，那不是鼓勵大家抽煙，不！抽煙者與不抽煙者同樣體重時，不論胖瘦，死亡率都高於不抽煙者。戒煙後，體重會回升，這不是不好現象，死亡率不會因為體重回升而上升。

肥胖者到底是增加那些危險性，在日本，腦中風死亡率是 4 倍，糖尿病是 2.6 倍，手術死亡是 2 倍，肝病是 2.5 倍，心臟冠狀動脈疾病是 1.6 倍，交通事故是 1.3 倍。

少吃多運動

肥胖的原因很多，以整個族群來看，與食物可獲量的增加，及運動的減少有密切的關係。我們看德國在 1800 年工業革命以前，以麵包及馬鈴薯為主食，熱量密度低，到了 1900 年工業革命之後，肉類、脂肪增加了，1965 年經濟起飛，歐洲共同市場也成立了，食物可獲量又增加。

而反觀工作量，在 1800 年大部分是屬於重工作的，到了 1965 年，反而極少重工作，反而多是輕工業的上班族。