



他，一個月瘦十公斤

腹腔鏡減重手術+飲食+運動=瘦身成功

整理 / 程玟娟

二〇〇二年一月，二十四歲的陳小姐至慈濟醫學中心接受安全、恢復快的腹腔鏡胃隔間手術(LBVG, Laparoscopic Vertical band gastroplasty)，讓嘗試過各種減肥方式的她，順利減重。術後一年，陳小姐從一百五十二公斤降至八十九公斤，這讓身高一百七十八公分的她，對自己的身材感到滿意，而且也找到了如意郎君。

二〇〇四年七月，同樣是體重一百五十二公斤的王先生也在慈院接受減重手術，短短四個月，他的體重已降至一百一十四公斤，很愛運動的他表示，平均一個月可瘦十公斤，現在感覺很輕盈，不時破二百的高血壓也明顯下降到一百四十左右，而生活中最大的改變，就是

一直買衣服，因為沒多久就發現衣服又太大了。其實，能瘦下來，對他們還有更大的好處，那就是——健康。

肥胖其實是一種負擔

以前的人總以為發福是件好事，但以現代觀點而言，肥胖不止是影響美觀的最大殺手，肥胖更是許多潛在致命危險的「肇事者」，慈濟醫學中心外科醫師伍超群指出，病態性肥胖症BMI在35以上，與許多慢性疾病有正相關，如高血壓、高血脂、成人性糖尿病、冠狀動脈心臟病、脂肪肝、肝硬化、膽結石、睡眠性窒息等，同時，也會增加癌症發生機率，尤其婦女乳癌。不但如此，肥胖也會造成病人精神、社交層面的身心問

題和工作上、事業上的負面影響。

伍醫師表示，上述兩個例子都還有減重空間，因為經過觀察發現，術後三年，體重才會穩定下來。

減重的好機會 替胃打造新空間

目前外科減重手術有腹腔鏡胃繞道手術(RYGB, Roux-en-Y gastric bypass)、可調式胃束帶(Gastric banding，國內目前尚未通過衛生署使用認證)以及胃隔間手術。胃繞道手術即是將腸子吻合到一個小胃上，讓食物改道以致影響養分的吸收，但手術本身侵入性大且是不可逆的治療方式，如果針對減重效果而言，它的確是快速的減重方法，但由於有礙營養吸收，長遠來講，病患容易因維生素B12缺乏而導致貧血，且有多種維生素的缺乏及胃潰瘍等併發症，此法適用於偏好甜食的病態性肥胖患者及BMI較高(45以上)的病患。

傳統胃隔間手術需開膛剖腹，傷口十五至二十公分，民眾接受度不高，然腹腔鏡胃隔間手術侵入性低，病人接受全身麻醉後，於腹部開五個小孔，在腹腔鏡導引下進行手術，手術最大傷口只有二公分，其餘皆在零點五至一公分大小，時間約二個小時完成，手術後第三天即可準備出院。

將胃分成大胃小胃 吃一點就飽了

什麼是腹腔鏡胃隔間手術？它是以特殊構造的釘子將胃部上方隔出一個約三

十西西的空間，平時只要食物填滿「小胃」即有飽足感，食物經由「小胃」底部的一公分直徑的開口，慢慢進入大胃消化，接受手術後，隨著胃容量縮小，會明顯降低食量，以達減重目的。

胃隔間手術達到自然減重者，平均一個月可降八到十公斤，不過患者必須犧牲口慾，只能細嚼慢嚥且食量小，否則容易嘔吐。但胃隔間手術不似胃繞道手術會產生後遺症，而且做過胃隔間手術的婦女一旦懷孕，需要給寶寶充足營養時，只要多攝取高熱量及高蛋白流質食物即可。

可調式胃束帶手術與胃隔間手術同一原理，只是開刀方法不同而已，它是屬於外在植入物，雖然可逆、可拿除，但因為是植入物，所以有可能因故移位、破損或腐爛，導致減重失敗。以上減重手術各有優缺點，但因民情不同，各國所採用的腹腔鏡減重手術也各有不同，美國多數採用胃繞道手術，歐洲國家則大多以可調式胃束帶為主流。

減重勿盲目 適合自己的體質最健康

病態性肥胖患者在進行腹腔鏡減重手術時，必須事先接受專業評估，必須是體重超過理想體重百分之百以上(BMI 40或BMI大於35且併有一項或一項以上之合併症)，年齡介於二十歲至六十歲間，曾嘗試保守治療超過半年而無效，且無內分泌或其他重大心肺功能障礙者。慈濟醫學中心外科減重手術目前的採用方



式是，BMI 45以上者，會採用胃繞道手術，BMI在40至45之間者，由病人自由選擇。

協助病態性肥胖者減重，最主要的目的不只在幫助減重者改善外觀，最主要的重點在防患其罹患高血壓、糖尿病、心血管疾病、尿酸、退化性膝關節、肝硬化及睡眠性窒息等病症的發生。伍醫師表示，因肥胖造成的糖尿病患者，經過腹腔鏡減重手術之後，百分之九十的人不需再用藥，百分之八十的高血壓病患得以改善血壓，絕大多數的人並可預防睡眠性窒息所引起的生命危險。

飲食、運動雙管齊下 瘦身更成功

爲了能達到健康享瘦並恆持一定的體

重，還必須要與飲食、運動同步配合，飲食方面要少油、少鹽、少熱量、多營養，並養成規律良好的運動習慣，且應諮詢專業醫療人員，設計最佳減重計畫，在接受胃隔間手術後，飲食習慣、方式也需徹底改變，同時需長期與營養師、社工、醫療人員配合，才是長期控制體重之道。而患者在接受手術之前，千萬不要抱著期望能瘦到像模特兒一樣的身材，因爲站在醫者的立場而言，協助病態性肥胖者減重的最主要目的，是在預防肥胖所引發的疾病，讓患者擁有健康的身體，而想要擁有模特兒般的身材，那就必須靠自己在術後從飲食及運動上來努力。

