

## 授課講師學經歷

5

姓名	蕭敦仁
課程名稱(主題)	跨越女性減重瓶頸
服務單位(包含職稱)	台北醫學大學公共衛生暨營養學院
學歷	台灣大學公共衛生學博士
經歷	行政院衛生署桃園醫院肥胖防治中心主任

## 授課內容摘要

減重是攸關健康的大事，這幾年在台灣已成為全民運動，但必須跨越的瓶頸有以下幾點：

1. 是否已準備好？太忙、有壓力的人是無暇減肥的。
2. 是否找到肥胖原因？原因不去除，無法減肥成功。
3. 是否確定減肥策略？方法選擇要客觀，安全、有效、經濟都重要。
4. 是否不達目標絕不中止？有恆心是成功的關鍵。
5. 是否有決心鞏固減肥戰果，絕對不復胖？體重控制是一生的志業。

以上五點是任何減肥者必須跨越的五大障礙與瓶頸，而針對女性而言，以減肥門診與減肥班為例，則有以下幾點要注意。

1. 流行病學研究顯示，女性肥胖問題在更年期前比男性少，但更年期後則比男性嚴重，但會尋求減重治療者，更年期後婦女只占有所有女性求診者不到一成，所以肥胖的更年期後婦女無意願減肥是女性減肥必須面臨的第一個瓶頸。
2. 減肥班或減肥門診的就醫者，女性約佔八成，為男性就診者的4倍，但每次2-3個月減重班結業，前幾名通常是男性，顯現女性在減肥時顯現之短期爆發力較弱(特別是在運動處方的執行率)，但長期而言，則男女相差無幾。

討論女性減肥瓶頸？簡而言之，必須考慮動機何在？方法有效與否？是否可長期維持？這是所有肥胖治療者必須考慮的面向。

# 如何跨越 女性減重瓶頸

蕭敦仁  
台北醫學大學公共衛生暨營養學院  
台大醫院環境職業醫學部

---

---

---

---

---

---

---

---

## 女性肥胖症之流行病學-國際

- WHO肥胖定義是「體內脂肪組織超過維持正常生理所需或過度累積至危害健康的程度」。
- 目前全球15歲以上人口總數48億之中，估計有12億人體重過重，4億人肥胖。
- 已開發國家更視肥胖為重要的健康危害，MONICA studies顯示大多數肥胖者是女性，多數國家肥胖者女性是男性的一倍。依照2007年IOTF 資料顯示103個國家之中，有88個國家的肥胖情況是女性肥胖盛行率高於男性的。
- 美國國民營養調查結果(NHANES 1999-2000)[2]，男性肥胖盛行率為27.5%，女性為33.4%；在英國男性肥胖盛行率約21%，而女性約23%屬於肥胖。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 女性肥胖症之流行病學-台灣

- 2002年台灣國民健康局三高資料中
  - 雖然20-80歲成人肥胖盛行率男性多於女性(19.2% vs. 13.4%)，但是在年齡別盛行率可見40-49歲以上女性肥胖比例大幅增加，在60歲以上即追趕超過男性，形成明顯交叉現象。
- 台灣地區老人國民營養健康狀況調查(1999-2000)顯示：老年女性肥胖盛行率(21.4%)明顯的高於男性(13.6%)

---

---

---

---

---

---

---

---

## 肥胖症相關合併症(obesity co-morbidity)

相對危險性	代謝相關疾病	腹內壓力增加	機械性壓力
>3	糖尿病 高血脂症 非酒精性脂肪肝	高血壓 呼吸困難	睡眠呼吸中止症
2-3	冠心病 腦中風 痛風	逆流性食道炎 下肢水腫	退化性關節炎
1-2	某些癌症(乳癌、大腸癌、子宮內膜癌) 生殖荷爾蒙異常 多囊性卵巢症候群 男性女乳症 黑色棘皮症	應力性尿失禁	下背痛

---

---

---

---

---

---

---

---

## 肥胖於女性更顯健康危害

- 糖尿病
- 心血管疾病
- 代謝症候群
- 老年失智症
- 損失平均餘命
- 肥胖於女性更顯心理危害

---

---

---

---

---

---

---

---

## 肥胖女性特殊議題

- 生育功能
- 懷孕併發症
- 胎兒的影響
- 多囊性卵巢症候群
- 更年期婦女的心血管疾病
- 女性癌症

---

---

---

---

---

---

---

---

## 女性減重之臨床現象

- ▣ 流行病學研究顯示，女性肥胖問題在更年期前比男性少，但更年期後則比男性嚴重，但會尋求減重治療者，更年期後婦女只占所有女性求診者不到一成，所以肥胖的更年期後婦女無意願減肥是女性減肥必須面臨的第一個瓶頸。
- ▣ 減肥班或減肥門診的就醫者，女性約佔八成，為男性就診者的4倍，但每次2-3個月減重班結業，前幾名通常是男性，顯現女性在減肥時顯現之短期爆發力較弱(特別是在運動處方的執行率)，但長期而言，則男女相差無幾。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 女性減重瓶頸

- 是否已準備好?
  - 太忙、有壓力的人是無暇減肥的。
- 是否找到肥胖原因?
  - 原因不去除，無法減肥成功。
- 是否確定減肥策略?
  - 方法選擇要客觀，安全、有效、經濟都重要。
- 是否不達目標絕不中止?
  - 有恆心是成功的關鍵。
- 是否有決心鞏固減肥戰果，絕對不復胖?
  - 體重控制是一生的志業。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 肥胖的原因

- 缺乏規則的運動
- 飲食缺乏有效控管
- 睡眠不足
- 戒菸
- 戒毒: 例如:安非他命
- 某些藥物:
  - 糖尿病藥、血壓藥、抗組織胺、抗癲癇藥、精神科用藥
- 產後肥胖
- 更年期肥胖
- 自然老化
- 體質影響: 肥胖基因

---

---

---

---

---

---

---

---

## 肥胖的治療-去除病因為主軸

- 治療型生活習慣改變：減肥是行為矯正的過程。
- 飲食：低脂、低熱量均衡飲食。
- 運動：每週150分鐘的運動。
- 輔助治療法：
  - 代餐：某些代餐可用。
  - 藥物：合法減肥藥為諾美婷與羅氏鮮。
  - 胃內水球：BMI>30者可用
  - 手術：用於病態性肥胖患者

---

---

---

---

---

---

---

---

## 如何維持減肥成果？

- 1、自我監測：每日(至少一周一)測量體重。
- 2、使用日記詳細紀錄每天的飲食攝取及活動情形。
- 3、持續不斷的運動是維持減肥成果的關鍵。
- 4、問題解決：學習成功維持體重的問題所在，並尋找答案。減肥者可以組成團體以互相幫忙解決問題並彼此鼓勵。
- 5、壓力處理：確認壓力源，並運用技巧降低。運動已知可以降低壓力。
- 6、避免參加易復胖的活動，例如：外食、參加宴會、娛樂活動等，並發展計畫來避免或降低這些機會。
- 7、學習如何讓周圍朋友支持你，並確認那些人是可能的破壞者並進而轉化他們成為支持者。
- 8、儘量保持減肥期間所養成的飲食習慣
- 9、某些代餐包實驗顯示具有不錯的體重維持效果。
- 10、定期回診(醫師或營養師)。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 結語

### 天無絕人之路 少吃、多動、有恆心 減重就是這麼做

【本報記者 張嘉文 台北報導】肥胖問題，在流行病學中，已成為全球性的健康威脅。肥胖不僅是外觀上的問題，更是一種疾病。肥胖會導致多種慢性疾病，如糖尿病、高血壓、心臟病等。因此，如何有效減肥，成為許多人關注的焦點。

在減肥的道路上，許多人會感到迷茫和挫敗。其實，減肥並不是一蹴而就的過程，而是一個需要耐心和恆心的長期行動。專家指出，減肥成功的關鍵在於「少吃、多動、有恆心」。

「少吃」並不是指節食，而是指減少高熱量、高脂肪、高糖分的食物攝入。均衡飲食，增加蔬菜、水果、全穀類食物的攝入，才是健康的減肥之道。

「多動」是指增加身體活動量。無論是快走、慢跑、游泳、瑜伽，還是戶外運動，只要能讓身體动起来，都能消耗熱量，促進新陳代謝。

「有恆心」則是減肥成功的基石。減肥是一個長期的過程，需要堅持不懈。不要因為短期的體重波動而放棄，要學會與體重和平相處，建立健康的飲食和運動習慣。

總之，減肥是一場持久戰。只要我們堅持「少吃、多動、有恆心」的原則，一定能達到理想的效果。記住，健康才是我們最終的目標。

E-mail: [dr.obesity@msa.hinet.net](mailto:dr.obesity@msa.hinet.net)  
Website: [www.antifat.com.tw](http://www.antifat.com.tw)  
中壢市內壢忠孝路18號 (03)463-5353

---

---

---

---

---

---

---

---