



訂作自己——瘦身不嫌晚

文・圖／林俞佳（臺大保健及醫療中心醫師）

黃國晉（臺大保健及醫療中心主任；臺大醫院家庭醫學部主治醫師）

隨著國人出生率的降低與平均壽命的延長，臺灣地區老年人口比例已近10%，臺灣早已成為老化的國家。除了追求長壽之外，老年人的生活品質亦逐漸受到重視，大家想要活得老，也要活得健康、活得好。健康長壽的秘訣在於維持健康的生活型態，除了遠離菸害、酗酒與檳榔外，最重要的是均衡飲食、持續運動並維持理想的體重。

過去數十年來，肥胖盛行率節節高升，老年人也不例外。若是依照衛生署肥胖的定義（見表1），國內老年人口中，男性肥胖比例約有13%，女性肥胖比例則約21%。目前大家往往強調成人和孩童肥胖的問題，然而老年人肥胖同樣也會影響健康，肥胖的老年人生活品質也大為降低，因此若能從年輕時培養均衡飲食及規律運動的好習慣，並維持正常體重是最理想的，即使年老時若能適度控制體重，同樣也會有較佳的生活品質，與肥胖相關的健康問題也會大為減少。

肥胖的定義

肥胖是指體內有過多的脂肪堆積，因而造成身體、心理及社會方面的功能障礙。然而因為身體脂肪測量不易，目前多半以身體質量指數（body mass index，簡稱BMI，算法為體重除以身高的平方，單位為 kg/m^2 ）來估計體脂含量，以界定肥胖的標準值。除此之外，當身體脂肪的分布集中在腹部時，肥胖相關的罹病率亦增加，一般臨床上亦常用測量腰圍的方法來當作參考。世界衛生組織制定歐美各國、亞太地區及國內衛生署的標準如下表（老年人目前也用這些標準）。

身體組成老化之變化

隨著年齡增加，骨骼礦物質流失，肌肉纖維數目減少且體積減小，體脂肪增加，老年人身體組成較年輕人多了脂肪組織（尤其腹部脂肪），而減少了水分含量與肌肉組成比例（圖1）。腹部

表1：世界衛生組織(WHO)與衛生署過重與肥胖的定義

BMI 值	理想	過重	肥胖	腰圍過大
WHO 歐美標準	18.5-24.9	25.0-29.9	≥ 30	男 ≥ 102 公分 女 ≥ 88 公分
WHO 亞太地區	18.5-22.9	23-24.9	≥ 25	男 ≥ 90 公分
衛生署	18.5-23.9	24.0-26.9	≥ 27	女 ≥ 80 公分

肥胖則和胰島素阻抗性相關（較易發生高血糖、高血壓與高血脂等代謝異常）。換言之，一個人年老時即使維持相同體重或BMI，身體組成仍有明顯的改變，特別是停經後婦女，腹部脂肪增加的現象較為明顯。

老年肥胖者罹病率(morbidity)增加

肥胖者罹患第二型糖尿病、高血壓、血脂異常、中風、心血管疾病比率都較體重正常者為高。除此之外，部分癌症（乳癌、子宮內膜癌、大腸癌、攝護腺癌等）、白內障、失智症等亦被發現和肥胖呈現正相關。以往肥胖常被視為是老化的一個變化，但是目前則將肥胖視為一種慢性病，是威脅健康重要的危險因子。

老年人體重增加，除了罹患慢性病機會大增之外，身體功能障礙也較多，因此影響生活品質和自我照顧能力，近來研究顯示肥胖者較理想體重者約提早十年出現身體功能障礙。退化性關節炎（膝關節等）、呼吸道阻塞、尿失禁等肥胖相關疾病會限制一個人的活動範圍，造成日常生活不便，進而影響個人社交圈、情緒等，使得老年人更加封閉且影響身心健康。肥胖的臥床老年病人，除了本人容易發生褥瘡之外，其照顧者則因多付出體力身體容易疲倦與受傷。

造成老年肥胖的可能因素

(1) 遺傳：通常老年肥胖者可能自年輕時期即較胖。

(2) 性別：停經後女性體重較易增加，此時又常因骨關節炎造成活動力下降，更容易使體脂肪堆積，造成惡性循環。

(3) 經濟能力及教育程度：因為收入較低或是對於食物營養成分不了解，老年人常購買便宜但糖分較高的食品。

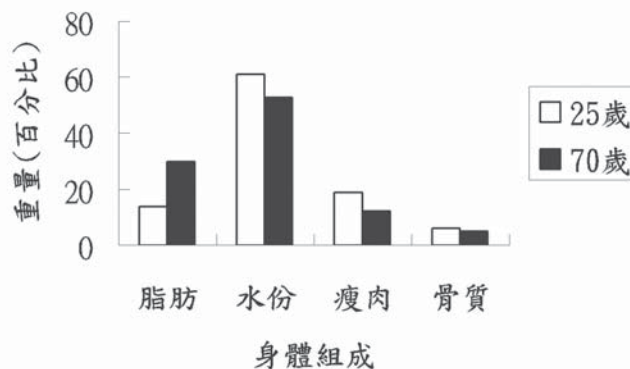


圖 1：同樣體重的年輕人與老年人之身體組成比較

(4) 生理因素：因身體組成脂肪比例增加，基礎代謝率較年輕時下降，常累積過多熱量。

(5) 社會心理因素：年長者因住在安養機構，或是獨居喪偶，常自覺無價值感，也常有憂鬱傾向。這些也和部分老年肥胖相關。

(6) 活動量減少：老年人運動量往往較年輕人少，且常因慢性病導致身體功能障礙或是其他因素使運動量下降，體內多餘熱量無法消耗而致肥胖。

(7) 其他因素：如戒菸、服用某些藥物或甲狀腺功能低下等。

老年體重控制的原則

老年肥胖者的減重，很多人有所顧慮，但是近幾年研究顯示，針對肥胖相關疾病，或是身體功能障礙，適度減重（尤其搭配飲食及運動療法）有助於改善體能，提高生活品質，同時改善肥胖相關慢性病。在老年肥胖族群，減重是一個可以改善生活品質、減少藥物使用，並提升體能，減少虛弱(frailty)的好方法。



(一) 生活型態的改變(lifestyle intervention)

1.飲食：許多人瑞提到長壽秘訣在於“吃八分飽”，而每日減少 500-1000 大卡，一周即可下降約 0.5 公斤。老年人飲食重點在“吃得巧”：均衡攝取六大營養素，可適量減少油脂類及五穀根莖類。纖維質和水分對於健康和減重均有所助益。減重期間每日需攝取足夠的蛋白質（1.0g/Kg），補充綜合維生素、鈣質及礦物質，以免造成骨質疏鬆。多食用新鮮的蔬果並減少油脂使用量，多利用蔥、薑、蒜、香菇等提味，少用鹽及味素（圖 2）。必要的時候，得找醫師（肥胖專科醫師尤佳）或營養師諮詢。

2.運動：運動可以減少疾病危險因子（減重、改善血壓、血脂和血糖等代謝因子）、增進體能（心肺耐力、肌力和肌耐力、柔軟度及改變身體組成等）。持續運動除了可以消耗熱量外，亦可以維持體重。老年人運動需特別注意安全性，有心肺疾病者可以請醫師先評估，每次運動前需先暖身並作伸展操，避免運動傷害。若沒有特別禁忌，健走、跑步、騎自行車、游泳（或水中漫步）與打高爾夫球都是不錯的選擇。打太極拳和高爾夫球對平衡感、本體感覺均有所助益。運動方式需考慮個人興趣、可近性與方便性；在年長者常發現團隊的活動會有較久的持續性，因為除了運動之外，也提供長者一個社交的管道。此外一些研究也顯示，一群老年人每周固定時間運動，比個別運動的持續效果較佳。“量力而為”對老年人而言是相當重要的，有些人一開始運動時間可能只維持 10 分鐘，慢慢視體力延長運動時間，運動時間延長之後，再考慮運動強度的增加。另外，若是一天無法一次運動達 30 分鐘，亦可以分段進行。一周可間隔進行約兩次的肌力訓練，主要是避免肌肉組成流失，並可增進生活自

理能力（上肢肌力），減少跌倒發生機會（下肢肌力）。

3.行為療法：透過自我監測，設定減重目標，配合社會家庭支持，減少食物誘惑刺激等行為改變模式達到減重並維持理想體重。

(二) 藥物治療

老年人通常已服用多種藥物，再服用減重藥物往往對身體是一大負擔，且經濟上亦是一大考量。國內目前核准兩種藥物減重：

1.Sibutramine【Reductil，諾美婷】：可抑制食慾並提高基礎代謝率，但是副作用包括頭痛、噁心、便秘、失眠等。此藥會使心跳及血壓上升，對於高血壓控制不佳及心血管疾病患者並不適合使用。

2.Orlistat【Xenical，羅氏鮮】：是一種脂肪酶抑制劑，可以減少 30% 腸道脂肪吸收。該藥主要副作用為脂肪便，腹瀉及腹脹。老年人若有肛門失禁者不適用，但是便秘者可能該藥副作用較不明顯。另有一類藥物為內生性大麻接受器拮抗劑




圖 2：衛生署對國內老年人飲食的建議

(endocannabinoid antagonist)，可以抑制食慾而減重、戒菸並改善胰島素阻抗性，近期內名為Rimonabant的藥物有可能會通過美國FDA核准上市，國內正有大型臨床試驗進行中。

(三) 手術

減重手術僅用於病人BMI $\geq 40 \text{ kg/m}^2$ 且有明顯合併症，而上述方式均無效者。手術後除了體重下降，血壓、血糖亦獲得改善。但是在老年人，手術的安全性及成效仍缺乏實証。

案、醫療團隊與社會及家庭支持才容易成功。進行中的研究顯示，較低熱量飲食可能延長壽命並減少胰島素阻抗性，未來應該有更多的藥物可以提供減重治療，進而延長壽命。成功的老化指的是減少疾病和失能的機率，維持良好身心功能，並主動參與生活，而不變的定律則是「適度均衡飲食及規律運動」。因此，不管您現在幾歲，瘦身永遠不嫌晚！ (本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉主任)

結語

年輕人減重是除外觀因素外主要為了避免慢性病的發生，老年人減重則為了減輕慢性病的嚴重度並增加體能，提高生活品質。生活型態的改變是目前老年人減重最安全的方法，但往往需要個



財團法人醫藥品查驗中心 Center For Drug Evaluation

衛生署為提昇新藥審查品質與效率，於八十七年七月捐助成立本中心，主要業務為辦理新藥審查相關業務並提供業界新藥上市前人體臨床試驗相關之法規諮詢等服務。

另類研究人員選擇

禮聘 專案組組長

(博士/碩士畢，藥學系或生命科學相關科所，5年以上藥物研發、法規、管理相關經驗，或主管相關經驗3年以上，具“專案管理”經驗請提供實際管理個案)

醫療器材審查研究人員

(博士/碩士畢，生醫電子/醫療儀器/生醫材料/生醫工程/生物技術或相關理工科系，具生醫光電/醫療儀器/醫療器材軟體設計等專業知識，外語能力佳)

醫療器材醫師審查研究人員

(專科醫師資格，具學術研究經驗者尤佳)

醫療器材專案經理

(碩士畢，醫學技術或生命科學或生醫工程科系畢業)

藥動/藥效(PK)審查研究員

(博士畢，具藥物動力學、藥效學之專業知識)

竭誠歡迎醫界菁英加入本中心工作團隊，共同促使安全有效之新藥，早日為國人所使用！

有意者請備詳細履歷自傳並附上曾發表之論文目錄/摘要寄至台北市中正區100杭州南路1段15之1號1樓
或請電 (02) 23224567#705 資源發展組 李佳純小姐 或E-Mail: hr@cde.org.tw
若需進一步之瞭解歡迎參觀本中心網頁 <http://www.cde.org.tw>