



Hong Kong Obesity Society
香港肥胖學會

單親父母肥胖 邁進健康旅程



Edition 1.2

序言：

我非常榮幸地介紹這本關於肥胖體重管理的手冊，我們特別為追求有效管理這一普遍健康問題的大眾需求而設計。這份全面的資源旨在賦予個人知識、策略和實用建議，以應對肥胖這一複雜的挑戰。

肥胖不僅是外貌問題，它對我們的整體健康和福祉有著重大影響，不僅影響我們的身體，還影響我們的思想和情感。考慮到每個人所面臨的獨特情況和挑戰，因此管理體重需要一種多方位的方法。

本手冊強調採用可持續的長期解決方案，而不是快速解決方法。它提供實用的提示、餐飲計劃和運動建議，幫助個人做出明智選擇，建立可融入日常生活的健康習慣。

此外，明白肥胖對情感和心理層面的影響，本手冊提供指導並幫助培養正面的身體形象，在體重管理過程中管理情緒性進食，並培養自我關注。在減重的過程中，朋友和家人的支持是十分重要，有任何困難的時候緊記尋求醫療專業人員的幫助。

我鼓勵您，作為讀者，以開放的心態和願意開展自我發現和轉變的意願來閱讀這份手冊。請記住，管理肥胖不是一個一夜之間的過程，但是憑藉決心、支持和本手冊的知識，您可以朝著更健康、更充實的生活邁出積極的步伐。

願這本手冊成為希望和指南的明燈，為您提供克服肥胖挑戰的工具，迎接更健康、更美好的未來。

Tellus

吳文玉醫生
香港肥胖學會主席



編輯：

吳文玉醫生(主編)
糖尿及內分泌專科醫生

袁美欣醫生
糖尿及內分泌專科醫生

陳文彬醫生
外科專科醫生

徐俊苗醫生
外科專科醫生

王家輝醫生
外科專科醫生

林思為小姐
澳洲註冊營養師

「目錄」

第1章：	什麼是「肥胖」？	4
第2章：	肥胖對健康的影響	5
第3章：	消除誤解 認清事實	7
第4章：	健康體重管理策略	9
第5章：	克服挑戰並保持動力	11
第6章：	了解減肥平台期	13
第7章：	與食物建立健康的關係	16
第8章：	應對社交場合和外出用餐	18
第9章：	保持長期成功	20
第10章：	藥物和手術	22

第1章：什麼是「肥胖」？

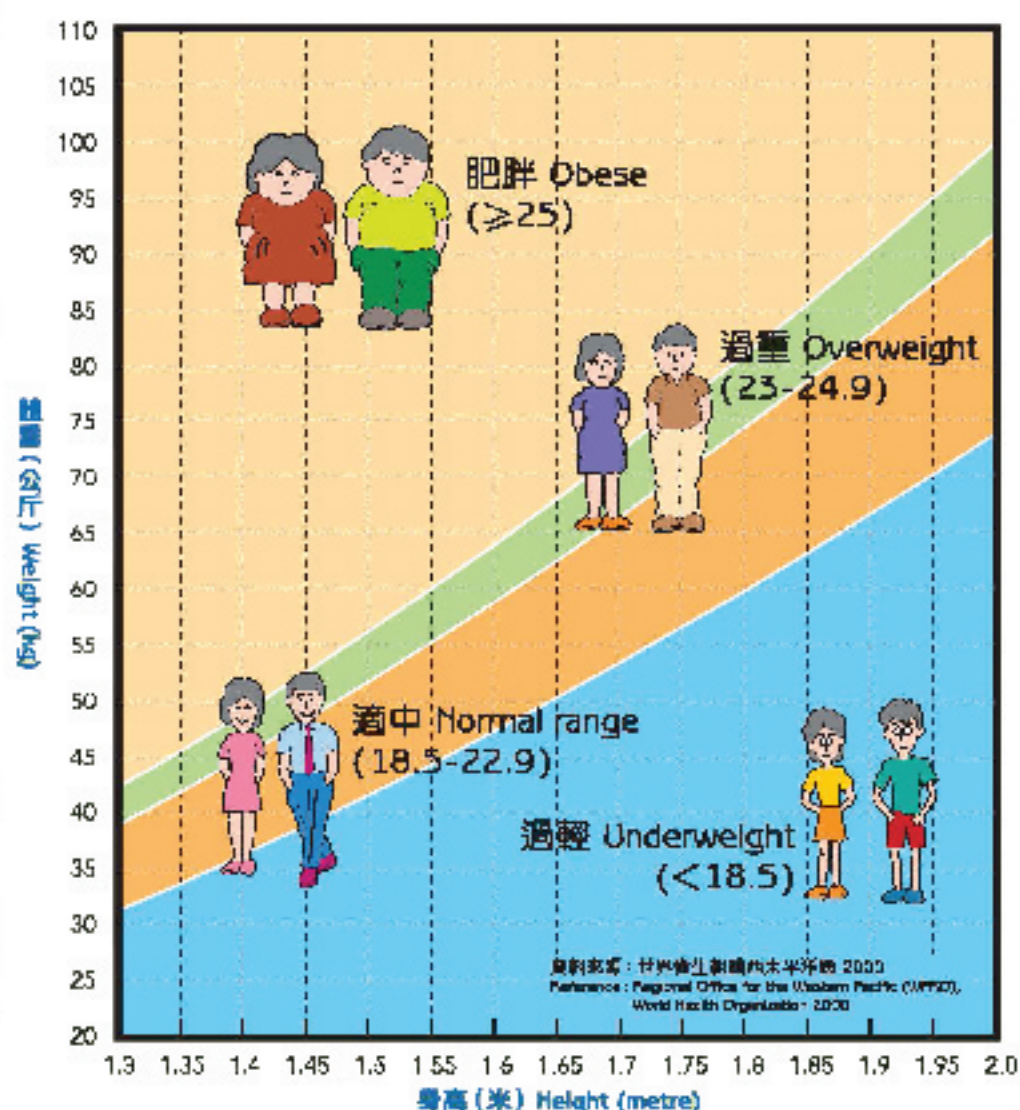


「肥胖」是指體內脂肪累積過多，超出合理範圍並損害身體健康的狀況，它比「超重」更加嚴重¹。為了更好地理解「肥胖」這一概念，我們首先需要了解「體重指標」（Body Mass Index, BMI）及其計算方法來判斷一個人是否屬於「肥胖」²。

通過測量體重和身高，使用下列公式可計算得出您的BMI數值³：

$$\text{體重指標 (BMI)} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}}$$

根據BMI數值所在範圍可判斷您的體重屬於「過輕」、「正常」、「過重」還是「肥胖」。對於亞洲人群，如果您的BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$ 則表示您有「肥胖」的健康問題²



肥胖是多種因素共同作用的結果，特定的基因可使人體更易發胖，同時外部環境因素也會導致肥胖，比如：不健康的飲食習慣、容易獲取並攝入高熱量的食物（過量的速食或含糖飲品）、缺乏體能活動、長期的壓力或憂鬱以及通過進食來應對情緒問題等行為習慣都可能會導致肥胖⁴⁻⁷。

了解肥胖的原因對於制定針對肥胖的預防及管理策略十分重要⁸。在接下來的章節中，我們將逐步探討如何應對導致肥胖的風險因素，並支援您養成更健康的生活習慣。

另外，請一定要記得及時向醫護專業人士尋求幫助，因為他們可以為您提供個體化的建議和治療，從而幫您實現更健康的體重管理並提升您的整體健康水平。

第 2 章：肥胖對健康的影響

1 心血管疾病與高血壓



肥胖會對心臟和血管帶來額外的壓力，並增加您罹患心血管疾病的風險。和普通人群相比，肥胖患者出現高血壓、心臟病、中風和急性心臟病發作等健康事件的機會較高^{2,9}。

肥胖者體內累積多餘的脂肪會導致動脈中膽固醇水平升高並出現斑塊積聚、血管硬化或阻塞、限制血液流動並增加器官缺血的風險⁹。

2 第2型糖尿病和胰島素抵抗



肥胖與第二型糖尿病的發生有密切關係。胰島素是一種有助於調節血糖水平的荷爾蒙，體內過多的脂肪會降低身體使用胰島素的效率，產生「胰島素抵抗」¹⁰。當出現胰島素抵抗時，血糖水平會持續升高，並導致第二型糖尿病的發生¹⁰。調節生活方式、積極減重可以提高胰島素敏感性並降低糖尿病的發病風險¹¹。

3 關節問題與肌肉骨骼疾病



肥胖患者體重過重可能會對關節造成額外壓力，尤其是膝部、臀部和下背部，長期過高的負荷可導致關節疼痛、骨關節炎和其他肌肉骨骼疾病。減重有助於減輕關節壓力、減輕疼痛並提高活動能力¹²。

第 2 章：肥胖對健康的影響



4 某些癌症的風險增加



肥胖與多種癌症的風險增加有關，包括乳腺癌、結腸癌、子宮內膜癌、腎癌和胰腺癌¹³。這種關聯的確切原因尚不完全清楚，但肥胖導致的荷爾蒙變化、慢性發炎和胰島素抵抗等可能引發癌症^{13,14}。維持健康的體重和均衡的飲食有助於降低這些癌症的發生風險。

5 睡眠窒息症和呼吸問題



肥胖會導致睡眠窒息症，這是一種人在睡眠期間呼吸反覆中斷的情況。肥胖患者頸部多餘的脂肪會壓迫氣道、阻塞氣體流通，從而導致呼吸困難並擾亂睡眠模式¹⁵。另外，肥胖也與哮喘、慢性阻塞性肺病（COPD）以及其他呼吸系統疾病的風險增加有關¹⁶。

6 心理與情緒影響



肥胖會影響心理健康和情緒健康¹⁷。肥胖者通常會經歷負面形象認知、自卑、憂鬱和焦慮等問題¹⁷。與體重相關的社會羞恥感和歧視又會進一步加劇心理困擾¹⁷。克服這些心理問題對於提升患者健康水平和成功管理體重非常重要。

了解肥胖對健康的影響，對於您實現更健康的生活方式至關重要¹。透過控制體重和養成健康的習慣，您可以降低肥胖相關的健康風險並改善您的整體健康水平。

第3章：消除誤解 認清事實



✗ 誤解1：肥胖完全是暴飲暴食和懶惰的結果。

✓ 事實1：肥胖是一種多因素疾病，受遺傳、環境和行為因素的綜合影響⁸。雖然飲食習慣和體力活動發揮了一定的作用，但它們並不是肥胖的唯一決定因素⁸。遺傳傾向、荷爾蒙因素、藥物副作用和社會經濟因素也會影響肥胖的發生風險⁸。

✗ 誤解2：減重只是為了外表。

✓ 事實2：雖然減重可以改善外表，但它的益處和意義遠超過對容貌的影響。控制肥胖和實現健康體重可以對患者整體的健康水平產生深遠的正面影響，並降低相關慢性病的風險²。減重旨在提高生活質素、增強活動能力、減輕疼痛以及改善患者整體福祉¹⁸。



✗ 誤解3：肥胖是意志力或個人性格的反映。

✓ 事實3：肥胖並不是道德敗壞或缺乏意志力的代名詞。它是一種複雜的醫學病症，受多種因素影響，包括遺傳、代謝、環境和心理因素⁸。羞辱肥胖者只會延續恥辱感並阻礙解決導致肥胖的本質因素¹⁷。



第3章：消除誤解 認清事實



✗ 誤解4：只有極端的減肥措施才有效。

✓ 事實4：可持續的體重管理並不是採取激烈、極端的減肥措施「走捷徑」，而是需要養成可以長期維持的、健康的生活習慣。透過均衡飲食、定期體能運動和改變行為模式來實現逐步減肥，這樣才能夠持續維持並獲得長久的益處¹⁹。

✗ 誤解5：一旦減低體重，戰鬥就結束了。

✓ 事實5：減重是一個持續的過程，保持健康的體重需要長期的努力。為了持續控制體重，必須養成健康的生活習慣，例如：定期運動、健康飲食。另外，持續的支援、自我監控以及適應生活方式的變化，這些都對於維持健康體重至關重要²⁰。



請記住，尋求醫療保健專業人員的指導非常重要，他們可以根據您的特定需求和情況提供個人化的建議和支援。



1 營養均衡的飲食



營養均衡的飲食對於控制體重至關重要。主要食用各種天然食品，包括水果、蔬菜、優質蛋白、全穀類粗糧和健康脂肪(不飽和脂肪酸)²¹。同時控制攝入份量也很重要，悉心的飲食模式可以幫助您與食物建立更好的關係²¹。避免限制性飲食或極端減重方式，因為它們通常是不可持續的，並且可能導致其他健康風險²²。

2 定期體能活動



將定期的體能活動納入您的日常生活，對於體重管理也都十分重要。體能活動的目標是每周至少150分鐘的中等強度有氧運動以及肌力訓練。探索適合您、以及有興趣的活動，例如：散步、游泳、跳舞或騎自行車²³。穩定地、合理地逐漸增加每次運動的強度和持續時間。

3 改變行為模式



改變行為模式和習慣是可持續體重管理的一個重要組成部分。設定現實的目標，將其分解為更小的可達成的步驟，並獎勵一路走來所取得的進步。實行份量控制、正念飲食，並制定合理的策略來管理情緒性飲食的觸發因素。記錄飲食和活動日誌，以監測您的完成進度和明確需要改進的地方。

4 尋求支援和反饋



建立支援系統可以極大地影響您實現成功控制體重。尋求朋友、家人或社區團體的幫助及支援，他們可以在情感上給予您鼓勵和充分的理解。您也可以與註冊營養師、經認證的健身專業人士或專門從事體重管理的醫療專業人士諮詢合作。他們可以為您提供個性化的指導、監督您的進度、並幫助您實現減重目標。



5 壓力管理與情緒健康



壓力和情緒因素會影響飲食行為和體重管理²⁴。制定健康的壓力應對機制，例如：採用特定技巧放鬆精神、練習「正念思維」(Mindfulness)或探索健康的興趣嗜好²⁵。如果需要解決潛在的情緒挑戰，請及時尋求心理健康專業人士的幫助。

6 睡眠與休息



充足的睡眠對於體重管理很重要²⁶。睡眠目標為每晚7至9小時的優質睡眠²⁶。睡眠不足會擾亂與食慾調節相關的荷爾蒙，導致食慾和體重增加的風險升高²⁶。制定穩定的作息時間，創造有利於睡眠的環境，從而幫助養成健康的睡眠習慣²⁶。

7 創建支援性生活環境



透過營造健康的生活環境，幫助您更容易地做出正確的行為選擇。例如：在廚房裡儲備有營養的健康食物、提前規劃膳食搭配、限制儲存不健康的零食和加工食品；盡量令您的周圍都是支援您的人，他們會在體重管理的過程中給予您充分的鼓勵和理解。

請記住，健康的體重管理是一個漸進的過程。對自己要有耐心，接受微小的改變，並專注於長期的持續性的效果。獎勵所取得的成功，同時從經歷的挫折中吸取教訓。

透過採用這些策略改變生活方式，幫助您實現並維持健康的體重水平，同時改善您的整體健康和福祉。

第5章：克服挑戰並保持動力



在本章中，我們將解決體重管理過程中可能出現的常見挑戰，並提供克服這些挑戰的策略。保持積極性和韌性是實現長期成功的關鍵。

1 應對停滯平台期

停滯平台期是指儘管您付出了努力，減重效果卻停滯不前的階段。您可能會感到沮喪，但請記住，平台期是正常且暫時的。為了克服它們，請重新評估您的飲食和運動習慣，調整您的卡路里攝取量，改變您的運動方式，或嘗試新的運動來挑戰您的體能。保持耐心，勝利的天平最終會再次傾向努力的你！

2 控制對食物的渴望

對食物的渴望可能是一個不小的挑戰，但它是可以控制的。透過留意飢餓感和飽腹感來練習「正念飲食」。選擇更健康的替代食品來滿足慾望，例如：選擇食用水果而不是含糖零食。通過散步、從事感興趣的活動或與朋友交談等來分散自己的注意力，將其從對食物的渴望上轉移開。

3 處理情緒性飲食

情緒性飲食會破壞體重管理的努力²⁴。制定處理情緒問題的替代性應對方式，例如：進行體育活動、練習深呼吸或冥想，或記錄您的想法和感受²⁵。尋求治療師或諮商師的幫助，以解決導致情緒性進食的潛在問題。

4 克服社會挑戰

社交場合可能會對健康飲食帶來挑戰。向朋友和家人傳達您的減重目標，並尋求他們的支援。外出用餐時，選擇更健康的食物，注意攝入份量，並練習「正念飲食」。請記住，偶爾放縱一下是可以的，只要它是整體平衡策略的一部分。



5 保持動力

在您的體重管理過程中，動力可能會有所波動。設定切合實際的、可衡量的目標並追蹤您的進度以保持動力。獎勵您所取得的進步，無論大小。尋找運動夥伴或加入互助小組，以保持積極性和責任感。讓自己的周遭充滿正面的目標反饋，例如鼓舞人心的名言或圖片。

6 增強抵禦能力

建立韌性對於克服挫折十分必要。從錯誤中學習並將其視為成長的機會。專注於改善您的健康這一大目標。尋求社交網絡、醫護人員或線上社群的支援。請記住，挫折是體重管理旅程的一部分，每一天都是一次重新開始的機會。

7 慶祝非量化性勝利

體重管理不僅與體重計上的數字有關。認可並慶祝「非量化性」的勝利，例如：活力的提高、體質的改善、睡眠的改善或穿小一號的衣服。承認並欣賞您所經歷的除了減肥之外的積極變化。



透過實施這些策略並保持積極的心態，您可以克服挑戰，保持動力，並繼續朝著體重管理目標邁進。請記住，恆心、毅力和自我認同是實現長期成功的關鍵。



1 什麼是減肥平台期？

減肥平台期是指在體重管理過程中，儘管保持飲食和運動習慣，但體重卻停止下降的時期²⁷。平台期很常見，可以持續數週甚至數月²⁷。它們的發生是因為您的身體適應了您所做的變化，您身體的新陳代謝模式可能也會有所調整以節省能量²⁷。

2 平台期的原因

- 1 **代謝適應：**當您減肥時，您的新陳代謝可能會減慢，需要攝入更少的卡路里來維持新的體重²⁷。
- 2 **肌肉增加：**如果將肌力訓練納入日常運動中，您可能會增加肌肉的重量，抵消體重計所測出的脂肪減少的數值。
- 3 **卡路里追蹤不準確：**隨著時間的推移，您可能會低估您的卡路里攝取量或高估您的卡路里消耗，從而導致平台期。
- 4 **運動缺乏多樣性：**您的身體可能會適應重複的運動習慣，從而減少卡路里消耗。



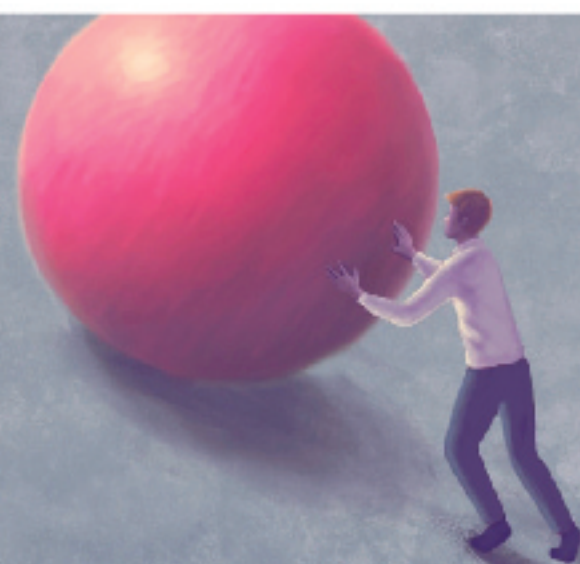


3 突破平台期



為了克服減重平台期，請考慮採取以下策略：

- 1 **檢查卡路里攝取量：**仔細檢查您的進食份量並重新評估您的卡路里追蹤方法。注意額外「隱藏」起來的卡路里攝入來源²⁸。
- 2 **調整卡路里攝取量：**逐漸少量減少熱量攝入，形成「熱量赤字」。但是，請注意不要過度限制卡路里，因為這可能會對您的活力水平和整體健康產生負面影響²⁸。
- 3 **增加體能活動：**加入新的練習或增加運動的強度和持續時間。這可以幫助促進新陳代謝和卡路里燃燒²⁸。
- 4 **優先考慮肌力訓練：**增強肌肉重量可以提高新陳代謝率並幫助您克服平台期。推薦您每周至少進行兩至三次力量訓練^{28,29}。
- 5 **嘗試間歇訓練：**將「高強度間歇訓練」（High-Intensity Interval Training, HIIT）或間歇性運動納入您的日常體能活動中。這些運動可以透過新的模式刺激您的身體，幫助您有效突破平台期²⁹。
- 6 **改變您的飲食模式：**嘗試間歇性斷食或改變用餐的時間和頻率。可嘗試通過限時飲食或隔日禁食等方法突破平台期²⁸。
- 7 **保持耐心：**平台期可能會令人沮喪，但維持健康的習慣在這個階段仍然十分重要，請相信這個改善過程，並保持耐心！





4 監測非量化指標

請記住，進步不僅由體重計上的數字來定義。留意所取得的非量化指標上的進步，例如外形的改變、活力水平的提高、運動能力的改善或衣服更合身等變化。即使體重計沒有反映出即時進展，這些非量化的指標也可以幫助您保持動力。

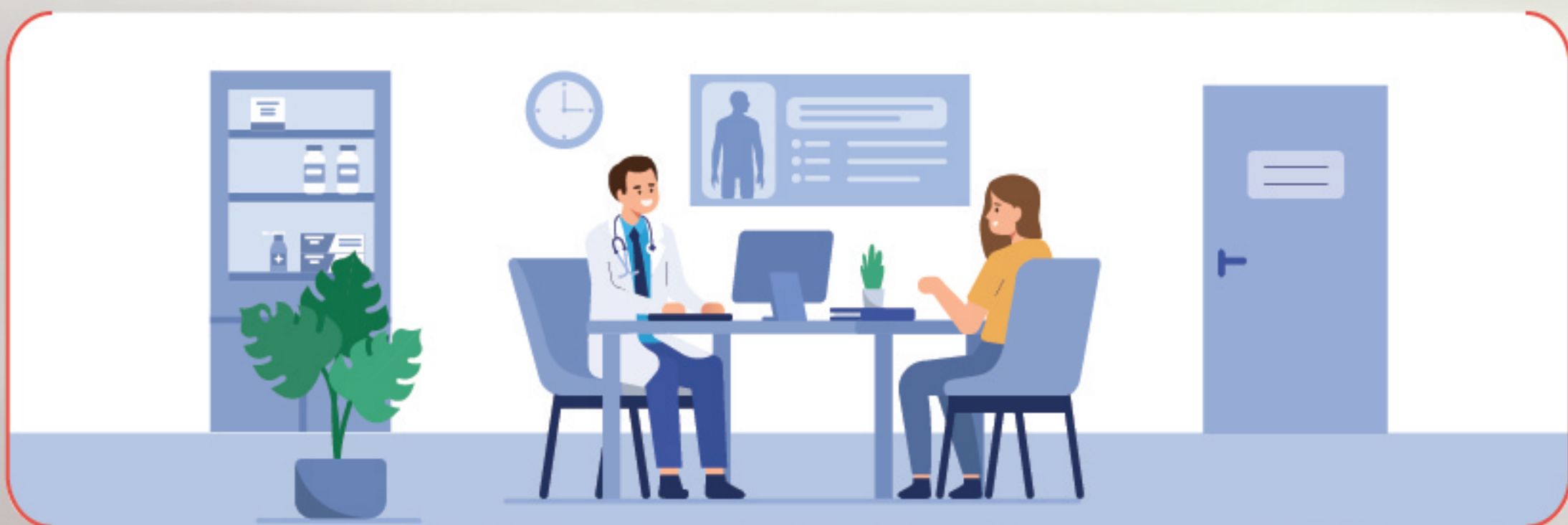


5 尋求支援和專業指導

如果您正在努力克服減肥平台期，請考慮向註冊營養師、經認證的健身專業人士或專門從事體重管理的醫療諮詢合作。他們可以提供個人化指導，幫助您戰勝挑戰，並提供為您量身定制的其他健康建議和策略。



透過實施這些策略方法並堅持健康的生活習慣，您可以突破減肥平台期並在體重管理之旅上繼續取得進展。



第 1 章：與食物建立健康的關係



1 了解情緒性進食

情緒性進食是指，將食物視為應對或舒緩情緒壓力的一種方式，而不是因為身體感到飢餓而進食，這會導致體重增加並阻礙體重管理工作²⁴。花時間找出情緒性進食的觸發因素，例如壓力、無聊、孤獨或悲傷。通過認識這些觸發因素，您可以嘗試使用具有針對性的、更健康的其他應對方式。

2 正念飲食

練習「正念飲食」(Mindful Eating)包括在進食時專注當下，專注於感官體驗，並傾聽身體的飢餓感和飽足感的信號。「正念飲食」的部分策略包括³⁰：

- 慢慢吃，品嚐每一口。
- 想象食物的顏色、質地和味道來調動您的感官。
- 在餐前、餐中和餐後檢查您的飢餓感和飽足感水平。
- 認識並尊重身體的飢餓和飽足信號。

3 維持均衡

均衡的飲食由各種營養豐富的食物組成，提供必需的維生素、礦物質和能量。實現均衡膳食結構需要包括以下食物種類³¹：

- **各種蔬菜和水果**：提供膳食纖維、抗氧化劑和重要的微量營養素。
- **優質蛋白質**：例如家禽、魚、豆類或豆腐，它們富含優質蛋白質，可以幫助您產生飽足感。
- **全穀類食物**：如藜麥、糙米或全麥麵包，可補充膳食纖維和提供持續的能量。
- **優質脂肪**：牛油果、堅果、種子和橄欖油是健康脂肪的良好來源，可提升飽足感和整體健康水平。

可參考「營養餐碟」
搭配您的日常膳食

瘦肉、雞、
魚、海鮮、
豆腐、雞蛋



全穀類食物

各種蔬菜及
水果





4 直覺飲食

「直覺飲食」(Intuitive Eating) 是一種鼓勵您「傾聽」身體內部發出的飢餓感、飽足感以及其他相關信號的飲食哲學，倡導人們要相信自己身體的「智慧」，並拒絕過分嚴格的節食規定。直覺飲食的一些原則包括³²：

- 拒絕節食心態，注重滋補身體。
- 當身體感到飢餓時，透過合理進食來滿足你的飢餓感。
- 與食物和平相處，無需額外條件地允許自己進食。
- 學習在不以食物為主要工具的情況下應對情緒問題。
- 尊重自己的身體，通過快樂的運動實現自我保健。
- 品嚐和享受食物，體驗其中的滿足感。

5 克服對食物的罪惡感和羞恥感

對食物的罪惡感和羞恥感可能會損害您與食物的關係以及您的整體健康水平³³。實現自我認同，並提醒自己：沒有食物本質上是「好」或「壞」。不要給食物貼上標籤，應專注於適度、均衡和健康的飲食模式。放棄完美主義，保持有彈性的飲食選擇。

6 尋求支援和專業指導

如果您難以與食物建立健康的關係，您可以考慮向註冊營養師或專門研究飲食失調的治療師尋求幫助。他們可以為您提供建議、指導和相關支援，幫助您應對與食物相關的任何潛在的情緒問題或心理挑戰。

透過採用這些策略並努力與食物建立更健康的關係，您可以維持積極且可長久持續的飲食方式，實現您的體重管理目標並促進整體健康水平。

第 8 章：應對社交場合和外出用餐



在本章中，我們將探討如何維持健康飲食習慣，以及在社交場合和外出用餐時如何做出謹慎正確的飲食選擇。這些特殊情景可能會為體重管理帶來一定的挑戰，但使用正確的方法，您仍然可以享受社交活動，同時確保自己始終在實現減重目標的正軌上。

1 表達或分享您的減重目標

與朋友、家人和同事分享您的體重管理目標，以創造一個支援性的環境。讓他們了解您的飲食偏好或限制（如果有的話），並請求他們的理解與合作。清晰有效的溝通可以避免誤會和尷尬的發生，並確保有符合您減重目標的飲食選擇。

2 提前準備

參加社交活動或外出用餐時，可以提前查看當日的菜單或主動攜帶適合您飲食需求的菜餚。提前制定適當的計劃可以幫助您做出明智的選擇，並減低「衝動性決定」的風險，避免做出與您減重目標相違背的選擇。

3 做出明智的選擇

當面臨多種食物選擇時，請考慮以下原則：

- 在你的盤子裡加入均衡的蔬菜、優質蛋白質和全穀物粗糧。
- 留意食物份量的大小並練習控制食物份量。
- 選擇烘焙或蒸煮的菜餚，而不是油炸或經過度調味的菜餚。
- 選擇飲水或不加糖的飲品而不是含糖飲品。
- 放慢進食速度，細細咀嚼品味每一口食物，留意身體的飢餓感和飽足感。



4 適度地享受「放縱」

即使在控制體重時，偶爾放縱一下也是可以的。讓自己毫無罪惡感地享用一小部分您最喜歡的食物或高熱量食物。請記住，平衡和適度是關鍵，您應專注於飲食的整體品質，而不是個人的嗜好。

5 應對同儕壓力

在社交場合，您可能會遇到「同儕壓力」(Peer Pressure)而沉迷於不健康的食物或飲品。不論在何種場合請堅定您的選擇，如果事情與您的健康目標不符，可以選擇禮貌地拒絕。請記住，您有權優先考慮自己的健康和福祉，真正的朋友會尊重您的選擇。

6 酒精和雞尾酒

酒精飲品會產生大量的「空卡路里」(Empty Calories)，即幾乎沒有營養價值的熱量，並且可能會損害您在選擇食物時的判斷力³⁴。如果您選擇飲酒，請注意您的飲酒量，並選擇低熱量的酒精飲品，例如：淡啤酒、葡萄酒或與無熱量佐料混合的烈酒³⁵。保持足夠的飲水量並了解自己的酒精攝入極限。



第 9 章：保持長期成功



在這一章節中，我們將討論實現長期維持體重管理目標的策略。保持健康的習慣和積極的心態對於終身福祉至關重要。

1 設定切合實際的期望

認識到體重管理是一個充滿挑戰的旅程。設定您能夠實現並可以持續維持的減重目標。關注自身整體的健康和福祉，而不是可量化的具體數字。獎勵自己所取得的大大小的進步，並對自己保持耐心。

2 慶祝非量化指標的勝利

承認並慶祝非量化指標的勝利，例如：提升活力、改善體能水平、更好的睡眠質素、減少藥物需求和提高信心。這些成就與減重一樣重要，可以作為您實現目標的動力。

3 繼續教育與學習

透過閱讀可靠的資訊、參加研討講座或尋求專業人士的指導，了解有關營養和運動的知識。加入互助小組或線上社區，與有類似經歷的人保持聯繫。讓自己周圍有支援性的人際網絡以提供鼓勵和寶貴見解。

4 擁抱生活方式的改變

將您的注意力從短期飲食調節轉移到長期生活方式的改變。養成您喜歡並且可以長期維持的習慣，包括：進行您有興趣的體育活動、在家烹飪有營養的菜餚或探索新的食譜和口味。將這些改變融入您的日常生活，您將更加可能實現長期的體重管理目標。

第 9 章：保持長期成功



5 實踐自我照顧

您應當在日常生活中實踐「自我照顧」(Self-Care)的理念，優先自己的健康管理，以減輕情緒壓力、培養健康的心理狀態並提升整體健康水平。可以進行能帶給您快樂的活動、透過冥想或深呼吸等技巧減輕壓力、確保充足的睡眠、並練習提升自我認同。全面地照顧自己可以增強您維持健康習慣的能力。

6 監測與調整

定期評估您的減重進度並根據需要調整您的策略。如果您發現自己陷入舊習慣或遇到困難，可以嘗試反思導致這類變化的因素並作出必要的調整。請記住，保持長期成功需要持續的自我反省意識和調適能力。

透過上述策略保持積極的心態，您可以在體重管理方面取得並維持長期的成功。請記住，您的健康和幸福是值得付出努力的，您有能力創造充滿活力以及充實的生活。





如果您的體重嚴重超過目標範圍 ($\text{BMI} \geq 27.5 \text{ kg/m}^2$)⁴²，難以單純地通過改變生活方式來實現減重目標，那麼您可能需要諮詢專業醫護人士使用藥物或手術的方法來幫助您。

但是您需要明白，這些藥物和手術可能會帶來其他健康風險和相應的副作用，務必諮詢並聽從專業醫生的建議和指導，謹慎做出選擇。

1 治療肥胖的藥物

1 中樞性抑制食慾類藥物

這類藥物通過作用於大腦的特定區域，影響身體飢餓感和飽足感相關信號，減低人進食慾望，從而幫助您改變飲食習慣實現減重^{36,37}。但此類藥物可能會導致其他精神或身體上的健康風險^{36,37}。

2 抑制脂肪吸收類藥物

這類藥物可作用於消化道，影響人體對脂肪的吸收，減少食物中的脂肪成分進入血液，並將其直接由腸道排出^{36,37}。服用此類藥物需要配合低油飲食，否則可能會導致嚴重腹瀉或排氣。另外此類藥物可能會對肝臟造成一定的損傷^{36,37}。

3 GLP-1受體激動劑或GIP/GLP-1受體雙激動劑*

這類藥物通常作為第二型糖尿病的治療藥物，也可用於治療肥胖^{36,37}。通過刺激特定荷爾蒙受體增加身體對糖分和脂肪的代謝，同時也可減低食慾，從而幫助您減輕體重^{36,37}。此類藥物常見的副作用可能包括：噁心、嘔吐、腹瀉以及注射部位腫脹等^{36,37}。

*GIP, glucose-dependent insulintropic polypeptide; GLP, glucagon-like peptide





2 治療肥胖的手術

減重手術 (Bariatric Surgery)，是指通過手術方式改變消化道結構，從而減少食物攝取和吸收達到減重效果。常見的手術類型包括³⁸：



1 胃繞道手術(Roux-en-Y gastric bypass surgery)



2 袖狀胃切除術(Sleeve gastrectomy)

手術作為入侵性治療手段的一種，具有一定的風險，包括傷口流血，感染或縫合處滲漏等。但現代手術及麻醉技術已十分先進，出現併發症的機會比以前大大減低^{39,40}。手術作為有效治療肥胖及代謝綜合症的方案之一，已經被廣泛納入國際醫學指引中^{41,42}。

手術治療之前宜仔細諮詢醫生，權衡風險與獲益，謹慎做出適合您的選擇，並留意相關術後護理和注意事項³⁸。



最後，恭喜您踏上這段充滿挑戰但富有意義的旅程，祝您戰勝肥胖，擁抱健康生活！

筆記：

[illegible]

[illegible]

筆記：

[illegible]

Reference :

1. Obesity. Department of Health. 13 June 2023. Available from: https://www.change4health.gov.hk/en/whats_new/ncd_watch/20230613.html. Accessed 30 Jan 2024.
2. Obesity. CHP. 26 April 2023. Available from: <https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/25/8802.html>. Accessed 30 Jan 2024.
3. Body Mass Index Chart. CHP. 2019. Available from: https://www.chp.gov.hk/en/resources/e_health_topics/pdfwav_11012.html. Accessed 29 Jan 2024.
4. Mahmoud R, et al. Int J Mol Sci. 2022 Sep 20;23(19):11005.
5. Wolińska IA, et al. Front Public Health. 2023 Dec 18;11:1213033.
6. Jang HJ, et al. Korean J Fam Med. 2020 Nov;41(6):381-368.
7. Wharton S, et al. CMAJ. 2020 Aug 4;192(31):E875-E891.
8. Hruby A, et al. Pharmacoeconomics. 2015 Jul;33(7):673-89.
9. Volpe M, et al. Front Cardiovasc Med. 2023 Mar 13;10:1136340.
10. Klein S, et al. Cell Metab. 2022 Jan 4;34(1):11-20.
11. Klein S, et al. Am J Clin Nutr. 2004 Aug;80(2):257-63.
12. Obesity and Orthopedic Issues. StatPearls [Internet]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572101/>. Accessed 31 Jan 2024.
13. Pati S, et al. Cancers (Basel). 2023 Jan 12;15(2):485.
14. Obesity and Cancer. CDC. 9 August 2023. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer/obesity/index.htm>. Accessed 30 Jan 2024.
15. Jehan S, et al. Sleep Med Disord. 2017;1(4):00019.
16. Shah NM, et al. Breathe (Sheff). 2023 Mar;19(1):220263.
17. Sarwer DB, et al. Endocrinol Metab Clin North Am. 2016 Sep;45(3):677-88.
18. Aitzetmüller-Klietz MM, et al. Healthcare (Basel). 2023 Apr 17;11(8):1147.
19. Losing Weight. CDC. 15 June 2023. Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html. Accessed 31 Jan 2024.
20. Weight loss – a healthy approach. Better Health Channel. Available from: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/weight-loss-a-healthy-approach>. Accessed 31 Jan 2024.
21. Healthy eating when trying to lose weight. NHS. Available from: <https://www.nhs.uk/better-health/lose-weight/healthy-eating-when-trying-to-lose-weight/>. Accessed 31 Jan 2024.
22. Memon AN, et al. Cureus. 2020 Sep 6;12(9):e10275.
23. Physical Activity. CHP. 12 Jan 2023. Available from: <https://www.chp.gov.hk/en/healthtopics/content/25/8804.html>. Accessed 31 Jan 2024.
24. Dakanalis A, et al. Nutrients. 2023 Feb 26;15(5):1173.
25. Xenaki N, et al. J Mol Biochem. 2018;7(2):78-84.
26. Papatriantafyllou E, et al. Nutrients. 2022 Apr 8;14(8):1549.
27. Sarwan G, et al. Management of Weight Loss Plateau. [Updated 2022 Oct 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK576400/>. Accessed 31 Jan 2024.
28. Getting past a weight-loss plateau. Mayo Clinic. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss-plateau/art-20044615>. Accessed 31 Jan 2024.
29. 14 Simple Ways to Break Through Weight Loss Plateau. 07 Feb 2023. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/weight-loss-plateau>. Accessed 31 Jan 2024.
30. Mindful Eating. Harvard T.H. Chan, School of Public Health. Sept 2022. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mindful-eating/>. Accessed 31 Jan 2024.
31. Eating a balanced diet. NHS. 29 July 2022. Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eating-a-balanced-diet/>. Accessed 31 Jan 2024.
32. 10 Principles of Intuitive Eating. The Original Intuitive Eating Pros®. Available from: <https://www.intuitiveeating.org/10-principles-of-intuitive-eating/>. Accessed 31 Jan 2024.
33. Craven MP, et al. Eat Behav. 2019 Apr;33:44-48.
34. How Alcohol Affects Nutrition and Endurance. Student Health Services, UCSD. Available from: <https://student-health.ucsd.edu/resources/health-topics/alcohol-drugs/nutrition-endurance.html>. Accessed 31 Jan 2024.
35. 9 Lowest Calorie Alcoholic Drinks. Healthline. 22 Mar 2023. Available from: <https://www.healthline.com/nutrition/lowest-calorie-alcohol>. Accessed 31 Jan 2024.
36. Prescription weight-loss drugs. Mayo Clinic. 29 Oct 22. Available from: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/weight-loss-drugs/art-20044832>. Accessed 31 Jan 2024.
37. Chakhtoura M, et al. EClinicalMedicine. 2023 Mar 20;58:101882.
38. Bariatric surgery. Mayo Clinic. 18 Oct 2023. Available from: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/bariatric-surgery/about/pac-20394258>. Accessed 31 Jan 2024.
39. Brown W, et al. International Federation for Surgery for Obesity and Metabolic Disorders, 8th Global Registry Report. 2023.
40. Hospital Authority, SOMIP report. Volume 5 – 15.
41. Eisenberg D, et al. Surg Obes Relat Dis. 2022;18(12):1345-1356.
42. ElSayed NA, et al. Diabetes Care. 2023;46(Suppl 1):S128-S139.