

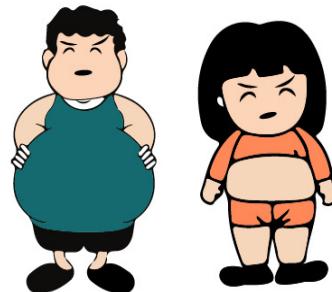
高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	整形外科	編號：7020025
主 題	曼妙身材不是夢	2005.09.29 訂定
製作單位	門診	2025.11.27 五修

肥胖是一種慢性疾病。是現代人常見的健康問題，腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等都和肥胖也有關。

一、什麼是肥胖？

肥胖是體內脂肪過度堆積所造成，導致身體健康受危害的一種狀態。造成的原因包括：遺傳、環境、心理及疾病等因素。



二、如何判斷自己體重過重或肥胖？

(一)身體質量指數

世界衛生組織（WHO）建議以比較簡單經濟方法--身體質量指數（Body Mass Index, BMI；公斤/公尺²）來判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也愈高。請見(表一)。

表一 BMI 數值對照體重是否正常

18 歲（含）以上的成人 BMI 範圍值	體重是否正常
BMI < 18.5 kg/m ²	「體重過輕」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
BMI : 18.5 ~ 24 kg/m ²	恭喜！「健康體重」，要繼續保持！
BMI : 24 ~ 27 kg/m ²	哦！「體重過重」了，要小心囉，趕快力行「健康體重管理」！
BMI : 27 ~ 30 kg/m ²	「輕度肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！
BMI : 30 ~ 35 kg/m ²	「中度肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！
BMI ≥ 35 kg/m ²	「重度肥胖」，需要立刻力行「健康體重管理」囉！

(二)腰圍：

腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群及心血管疾病罹患機率的一種方法。

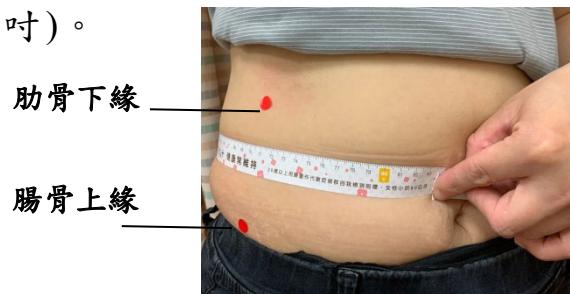
1.腰圍多少才正常？

(1)成人男性要小於90公分(35英吋)。

(2)成人女性要小於80公分(31英吋)。

2.如何正確測量腰圍(圖一)：

- (1)輕鬆站立。
- (2)雙手自然下垂。
- (3)以皮尺繞過腰部，肋骨下緣到腸骨上緣中間。
- (4)緊貼不擠壓皮膚。
- (5)正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍。



圖二、如何正確測量腰圍

三、體重過重或肥胖對身體健康會造成什麼影響？

依世界衛生組織(WHO)資料顯示，肥胖者比正常體重者，罹患下列疾病的危險性增加(表三)。

表三、與健康體重正常者相較肥胖者罹患疾病危險性增加情況

危險性	非常危險 (危險性為3倍以上)	中度危險 (危險性為2-3倍)	危險 (危險性為1-2倍)
易發生病兆	<ul style="list-style-type: none">• 糖尿病• 代謝性症候群• 膽囊疾病• 血脂異常• 腎臟病• 睡眠呼吸中止症• 非酒精性脂肪肝• 退化性關節炎	<ul style="list-style-type: none">• 高血壓• 高尿酸血症/痛風• 骨性關節炎• 心血管疾病• 憂鬱症	<ul style="list-style-type: none">• 乳癌• 子宮內膜癌• 結直腸癌• 女性荷爾蒙異常• 多囊性卵巢症• 不孕症• 下背痛• 麻醉風險• 胎兒畸形

五、如何治療肥胖症？

肥胖症的治療主要以身體質量指數及腰圍來評估，也需考慮高血壓、糖尿病..等疾病與危險因子，來擬訂治療計劃，並且以生活型態介入為主，藥物與手術為輔。

(一)飲食控制法

1.瞭解每天個人的熱量需求：不費力者 $25\text{Kcal} \times \text{標準體重}$ (如辦公室職員)，稍費體力者 $30\text{Kcal} \times \text{標準體重}$ ，粗重工作者 $35\text{Kcal} \times \text{標準體重}$ 。理想上每天減少攝取500大卡，每週可以減少體重0.5公斤為目標，但是要注意營養均衡，基本上每日攝取熱量，女性： $1200-1500\text{大卡/天}$ 。男性： $1500-1800\text{大卡/天}$ ，不要低於1000大卡以下，以免影響健康。

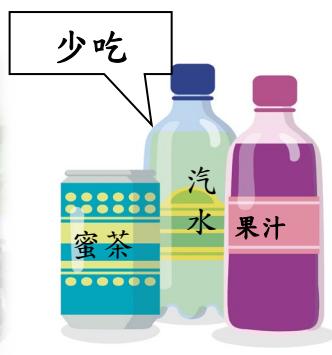
2.選擇低熱量食物：

(1)增加蔬菜水果攝取。(圖三)

- (2)以全穀替代精緻穀類、減少加工食品。
- (3)以不能為人體消化吸收且無熱量的食物，如洋菜、蒟蒻.....等。
- (4)減少油炸類食物、含糖飲料、甜食、零食等。(圖四、圖五)



圖三、蔬果



圖四、含糖飲料



圖五、甜食

3.採取降低熱量飲食烹調技巧：

- (1)多採用清蒸、水煮、涼拌、清燉、燙、泡等方式烹調食物。
- (2)避免勾芡或加麵糊做成濃湯狀。
- (3)湯類不要加排骨或其他肉類。
- (4)去除浮油再進食。

(二)運動控制法

1.生活化運動

- (1)多利用大眾運輸並提前一陣下車。
- (2)選擇走樓梯，少搭電梯。
- (3)和家人戶外活動或帶寵物快走。
- (4)利用寶特瓶裝刷或水訓練肌力。
- (5)利用工作空檔可做伸展操，深蹲等肌力訓練。
- (6)與家人朋友一起到戶外踏青。



圖六、生活化運動

2.訂定能持之以恆的運動處方相當重要，簡單原則如下：

- (1).選擇適合自己體能及興趣的運動：游泳、快走、慢跑、體操、健身房阻力型運動.....等。
- (2).先由簡單強度低的體能活動開始，養成習慣後再慢慢增加體能。
- (3).運動採531原則，每週運動5-7次，每次30分鐘，心跳每分鐘110次以上。
- (4).最好跟朋友、同事、家人一起運動，增加運動的樂趣。

(三)行為治療法

- 1.每天記錄體重、吃東西的時間、地點、引起食慾的刺激因子。
- 2.調整行為，控制誘發食慾的刺激因子。
- 3.改變吃東西習慣：吃慢一點，不要隔餐吃(因重覆加熱剩菜剩飯，升糖指數會更高)、不吃零食。
- 4.將吃的份量放餐盤上，避免吃過多。

5.吃飯時要專心，避免邊看電視邊吃，而不自覺攝取過多熱量。

(四)藥物治療法：經過飲食、運動及行為改變後，仍無法達到減重效果，用藥物治療須由醫師評估後才可使用。

(五)手術治療法：

接受手術減重治療須經醫師審慎評估，且須考慮個健康狀況，減重手術種類有：

- 1.胃縮小手術。
- 2.胃繞道手術。
- 3.可調式胃束帶手術。
- 4.十二指腸轉位手術。

參考資料：

衛生福利部國民健康署(2019,6月)·肥胖走健康來-成人肥胖防治指引手冊(一版)·

衛生福利部國民健康署。

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/22024.pdf>

衛生福利部國民健康署(2023,1月)·成人肥胖防治實證指引(二版)·衛生福利部國民健康署。https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1788

衛生福利部國民健康署(2024,12月)·成人健康體位整體策略·於莊海華總編輯，成人健康體位手冊(一版,09-41頁)。https://health99.hpa.gov.tw/material/8826
黃振彰、陳怡儒、楊瓊瑜、王詩涵(2024)·成人減重治療實證綜論：生活型態·藥物手術證據，臺灣臨床藥學雜誌 2(3) · 198-214。

[https://doi.org/10.6168/FJCP.202407_32\(3\).0003](https://doi.org/10.6168/FJCP.202407_32(3).0003)

陳建翰、紀伯叡、吳坤達、陳忠延(2023)·肥胖,慢性發炎與減重手術，源遠護理 17(1),11-22。

[https://doi.org/10.6530/YYN.202303_17\(1\).0002](https://doi.org/10.6530/YYN.202303_17(1).0002)

圖一、「肥胖」邱祈宸(2022)繪製授權使用。

圖二、「如何正確測量腰圍」·OPD洪瑞蘭(2022)拍攝授權使用。

圖三、「蔬果」·OPD洪瑞蘭(2022)拍攝授權使用。

圖四、「含糖飲料」·OPD楊婉琴(2022)繪製授權使用。

圖五、「甜食」·OPD楊婉琴(2022)繪製授權使用。

圖六、「生活化運動」·Copilot AI 生成 · 2025.11.1 6 at2:21PM ·

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！