

台灣的肥胖地景

江盛 (台東馬偕醫院婦產科醫師)

二零一三年夏天我重回台東馬偕醫院執業婦產科，和一九九五年相比較，最令我感到震驚的是肥胖和其併發症在台東竟然如此明顯，而海端、金崙、達仁等原鄉部落可能已達大流行，而女人肥胖的情況更勝男人。過去，妊娠高血壓如果高到一百八十就很嚇人，但現在肥胖孕婦動輒二百三十，而產科腰椎麻醉經常因為肥胖而失敗，肥胖懷孕其實就是高危險妊娠。

約十年前，威廉氏產科學(教科書)開始有一章專門談論肥胖與懷孕，懷孕對肥胖的女人和其胎兒都很危險，她們發生妊娠糖尿病、巨嬰、死產、子癇前症、過期妊娠、緊急剖腹產、選擇性剖腹產、產後出血、骨盆腔發炎、尿道和傷口感染的機會都明顯增加。

現在有不少極度肥胖的女人接受手術，把胃變小或將腸胃改道，縮小食量，但是不少人術後發生營養不良，貧血。肥胖者經常伴隨糖尿病，併發感染以及多發性神經病變，許多人到了中年就需仰賴洗腎來活命；眼睛失明而且經常抱怨背痛、膝蓋和骨盆疼痛，她們的雙膝經常可以看到曾經手術的刀疤。

肥胖是全世界的流行趨勢，美國體重過重或肥胖的比例超過六成五，是肥胖比例最高的大型國家，而肥胖也造成英、美等國醫療照護體系的挑戰，包括（一）一般救護車很難將極度肥胖的病人抬上車。英、美救護車出勤前都需詢問病人體重，以便派遣具備電動起降的大型救護車。以英國為例，目前救護車人員每週需載運十二名超過三百公斤的患者，當局估計有些案例的花費折合新台幣四百五十萬以上（二）心血管疾病成了頭號殺手，二十幾年來，台灣許多醫院擴展最迅速的部門就屬心臟內科（三）與肥胖相關的乳癌和子宮內膜癌數目迅速上升（四）糖尿病患數目急速飆昇（五）女性多囊性卵巢和男性精蟲數目逐年遞減所造成的不孕議題（六）有些極度肥胖的急症病患還需要動用到獸醫院專為大型動物檢查的核磁共振機器才行，因為醫院使用的機器無法應付這類極度肥胖的病例。

二零零八年一項調查顯示台灣十八歲以上的肥胖比例以台東縣居第一，約百分之四十四的人口過重或肥胖，而平均所得較低的雲林，高雄，彰化，屏東，嘉義和台南縣其人口四成以上也屬過重或肥胖，這種既窮又胖的現象和國內外許多調查肥胖和社會經濟因素的文獻相互呼應，一般而言家庭收入低，教育程度低以及少數族群其肥胖比例越高。

值得關切的是肥胖母親的小孩常常也是肥胖，台灣兒童肥胖比例逐年上升，導致兒童和青少年糖尿病的流行，現在第二型糖尿病病童已經是第一型糖尿病的六倍。

研究顯示肥胖婦女往往需要上夜班、兼差才能維持家庭經濟，她們因此沒有太多餘力來替小孩準備生鮮蔬菜食物，而且經常外食，例如購買速食、含糖飲料、高糖加工食品 and 偏重醣類的主餐和零食。

近年來有許多專書、研究和評論都指出糖，尤其是從玉米提煉的高濃縮果糖糖漿 (HFCS) 才是造成現代肥胖流行的主因，而非過去所說的脂肪或運動不足。另外，科學實驗也指出肥胖者對含糖飲食的偏好是一種上癮，肥胖者明知吞下這些食物不好卻無法控制，其在大腦的調控路徑和酗酒、毒癮並無不同。一般而言，醫師會治療糖尿病、高血壓、替換壓損而疼痛的膝關節，但是醫護人員常常不挑明的說出病人肥胖的事實，原因可能是污名化的考量，也可能他們本身也是體重過重，或者缺乏知識，尤其是肇成肥胖的社會經濟因素。

解決肥胖危機仍看不到前景，但扭轉肥胖趨勢可能參照反菸運動的成功模式嗎？採取教育、訴訟和增稅等手法會有效果嗎？在缺乏決心和有效手段以前，要仰賴自己每天量體重的管理模式顯得困難重重，而未來肥胖恐將繼續在台灣攻城掠地。

作者: 江盛 醫師 (台東馬偕醫院婦產科)