

■撰文：何慧凝 ■攝影：何慧凝、資料圖片 ■編輯：周美好、梁慧珍 ■美術：陳德昌

健康

Health

多項醫學研究已經證實，肥胖會增加患上心臟病和糖尿病風險，中央肥胖更是重要誘因之一。

然而，不少人對中央肥胖的概念仍然是一知半解，有見及此，香港肥胖醫學會制定了「健康監測「易」部曲」，為公眾提供一套監測心臟糖尿危機的簡易方法。

66

歲的鄧先生高 1.67 米，重 79 公斤，身形肥胖的他挺着一個「大肚腩」，醫生替他量度腰圍，發現有 43 吋，屬中央肥胖。「43 吋？怎麼可能？我一向都是穿 40 吋腰的褲子！」其實量度腰圍需按照特定的方法，褲子的腰圍尺寸可能並不等於實際的腰圍。（見附表）

### 減肥難忍口

鄧先生在 50 歲時證實患上糖尿病，加上血壓偏高，現時需要服用糖尿病藥物控制病情。他笑說，明知道肥胖對病情有壞影響，但饞嘴的他就是抵受不了美食的誘惑。「我年輕時很瘦，只有 26 吋腰。我甚麼都愛吃，而且食量頗大。」他表示，以往行船時在機房工作，最喜歡飲汽水、啤酒消暑，每天最少喝 2、3 罐，30 歲開始養出「大肚腩」，但他飲食仍無節制，直至患上糖尿病才戒掉汽水。



▲鄧先生笑言難改饞嘴性格，大嘆「減肥好難」！

為了控制血糖，他現已盡量少吃飯，改吃麥包和麵條，但「為食」性格難改。「單吃麵條無味道，我會加很多麻油、調味醬，實在忍不了口！」他亦有嘗試做運動減肥，但因為容易氣喘，而且沒恒心堅持下去。個多月前，他參加了太極班，每周練習 1 次，希望有助控制體重。

### 中央肥胖響警號

糖尿及內分泌專科醫生兼香港肥胖醫學會榮譽司庫盧國榮解釋，中央肥胖是指腹腔脂肪積存，而研究證實，三酸甘油酯過高、膽固醇水平異常、胰島素敏感度下降、血糖水平過高等的心臟糖尿風險因素，都與中央肥胖有關。「腹腔脂肪積存是各種風險因素的元兇，要降低心臟糖尿危機，首要提防「大肚腩」。」

他表示，根據國際糖尿聯盟制定的標準，亞洲男性的腰圍應在 90 厘米（35.4 吋）以下；女性則應在 80 厘米（31.5 吋）以下。他引述國際研究的數據指，若腰圍超出標準，心臟糖尿風險將會倍增，腰圍達 90 厘米的人士，患二型糖尿病的風險，比腰圍小於 80 厘米的人高 4-5 倍；另一項研究亦指出，由中央肥胖所引致的急性心肌梗塞，佔了整體病例的 2 成，比率較高血壓、糖尿病等傳統因素為高。



▲盧國榮醫生建議市民定期量度腰圍，以評估心臟糖尿風險。

### 定期量度腰圍

「中央肥胖是評估心臟糖尿危機的重要因素，在進行血液測試前，只需量度腰圍，已能初步評估風險，對公眾來說非常簡單方便。」他建議市民定期量度腰圍，若發現超標就要設法降低體重。

盧醫生稱，要有效減磅，不外乎從熱量的攝取和消耗兩方面着手，「消耗的熱量比攝取的多，就能減肥，所有的帶氧運動都可以消耗熱量。很多人以為做 sit up 可以減肚腩，其實是沒有用的，它只能強化腰部肌肉，但腹腔內的脂肪不會因而減少。」他又提醒市民，要採用正確的方法減肥，而且要對減肥計劃抱有合理期望，切勿在短時間內大幅減食量和增加運動量，而應循序漸進。



▲醫生指出，做 sit up 無助減肚腩。

# 中央肥胖 心臟糖尿警號

### 腹腔脂肪知多啲

「腹腔內的脂肪是活性細胞，我們甚至可將之視為內分泌器官。它的新陳代謝非常活躍，在過程中會誘發一些發炎徵狀。」香港肥胖醫學會會長周振中醫生說，炎症會分泌 c-反應蛋白、游離脂肪酸等有害物質，而對身體有保護作用的脂肪因子分泌則會減少。

此一連串的演變，會令身體出現胰島素抗拒，而長期發炎又會削弱血管內壁的彈性，加上血脂紊亂容易導致血管粥樣硬化，血管會逐漸受到破壞，「心臟病、中風、糖尿病等歸根究柢都是血管問題，因此腹腔脂肪積存與這些疾病的關係非常密切。」

### 健康監測「易」部曲

#### 步驟1：量度腰圍

\* 亞洲男性腰圍應少於 35.4 吋（90 厘米）；女性應少於 31.5 吋（80 厘米）。

▶ 1. 確定肋骨最低點的位置。



▶ 3. 找出上述兩點的中間位置。

▶ 2. 確定盤骨最高點的位置。



▶ 4. 圍上軟尺，正常呼吸，然後量度。軟尺不能太鬆或太緊，並要與地面平衡。

步驟2：空腹抽血檢驗，量度以下 5 項健康指標：

檢驗項目	標準值
三酸甘油酯	≤ 1.7mmol/L
好膽固醇	男性 > 1.0mmol/L 女性 > 1.3mmol/L
壞膽固醇	< 2.6mmol/L
血糖	空腹血糖值 ≤ 5.6mmol/L
血壓	≤ 130 / 85mmHg