

發布時間：107 年 11 月 14 日

發布單位：馬公市第一衛生所

聯絡人：劉濰寧

電話：06-9273958

標題：趕走肥胖、迎向健康

世界衛生組織指出「肥胖是一種慢性疾病」，馬公市第一衛生所呼籲大家重視肥胖對健康的危害。除遺傳外，主要受到致胖環境及生活型態因素的影響。當醫師告知有高血壓、糖尿病、睡眠呼吸中止、心血管疾病或代謝症候群等慢性病時，減重可以達到控制或改善上述疾病與症狀。輕度到中度肥胖者首重調整飲食及運動生活，必要時，可諮詢醫師及營養師建議，無論採取哪種方式減重，都需要調整生活型態，才會成功。

一、調整飲食及運動生活：

(1)健康吃：三多三少-多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。每天減少攝取 500 大卡熱量，且增加體能活動多消耗 200 大卡，就可以每週減重約 0.5 公斤。並且要注意控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1200 大卡。

(2)快樂動：每次至少 10 分鐘、每週累積 150 分鐘中等強度身體活動，僅能維持體位及基本體能，如果要達到減重或提升體能的效果，須有 300 分鐘以上中等強度身體活動，若能加入高強度有氧運動或高低強度間歇運動，更容易達到減重及健康促進的效果。此外，至少二天的大肌肉群肌力運動，不但可增加肌肉量，更可增加胰島素敏感度，降低代謝症候群罹病風險。

(3)天天量體重：可隨時提醒自己維持健康的體重。

二、維持調整飲食及運動生活，依醫師建議加上套裝減重計畫：

維持調整生活，並在專業人員協助包括醫師、運動指導員、營養師等，根據個人狀況，規劃與設計個別化的運動處方與低熱量飲食，來幫助減重。

三、維持調整飲食及運動生活，依醫師建議加上藥物輔助治療：

維持調整生活，如醫師建議加上藥物輔助治療，藥物只有輔助治療的效果，且必須經醫師開立處方後，才能使用。選擇使用藥物減重，仍須同時進行生活調整或套裝減重計畫減重，在有效生活型態改變，藥物可增加減重成效，並使效果延長。

第 層決行(標楷體 12 號字)	
承辦單位	決行
承辦人	秘書
護理長	副局長
主任	局長

馬公市第一衛生所希望民眾留意自己及家人是否有肥胖問題，從調整「飲食」及「運動」生活開始採取行動，一起達到「肥胖走、健康來」。