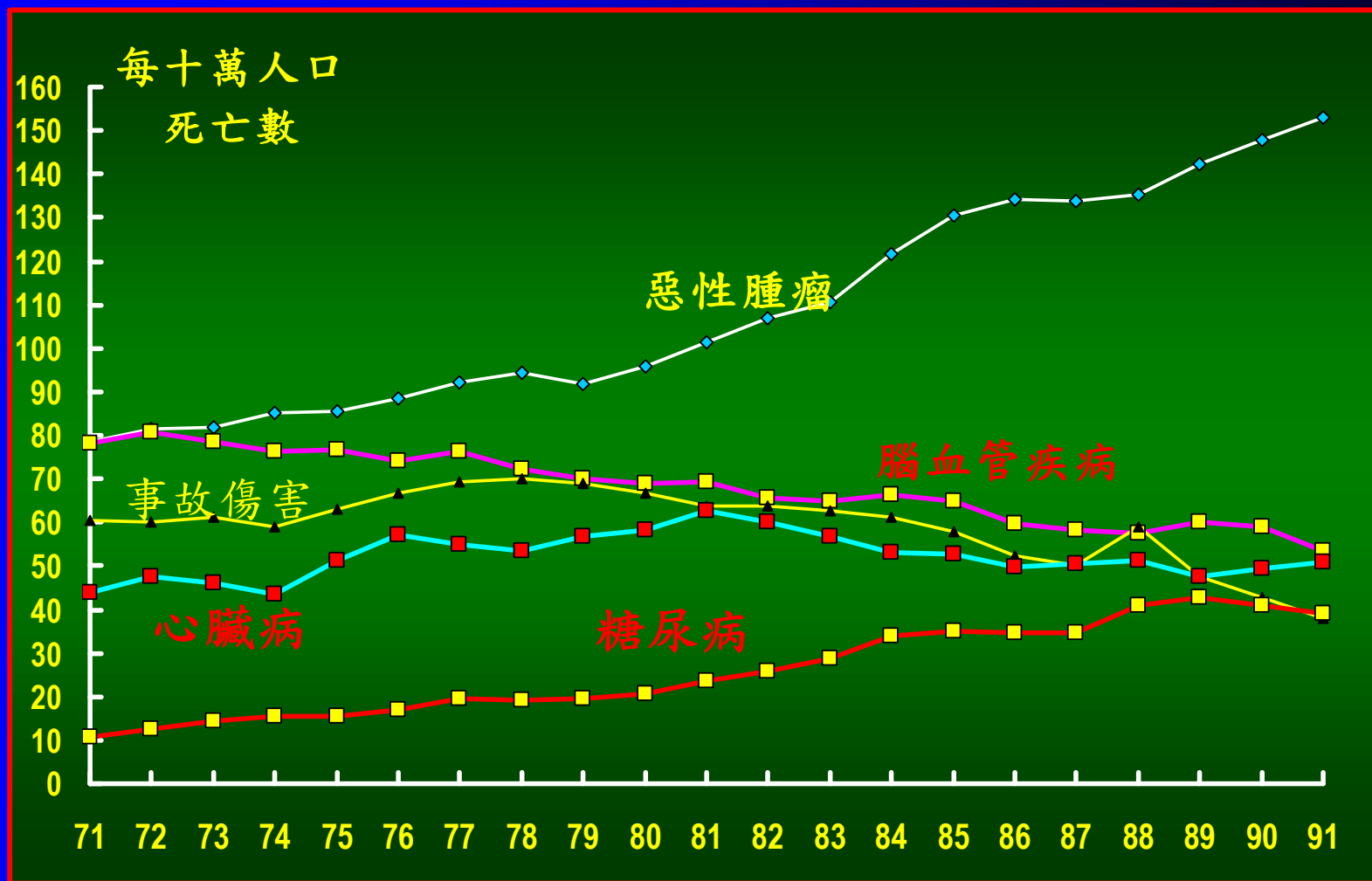


肥胖對健康的危害

醫師兼主任 林永隆

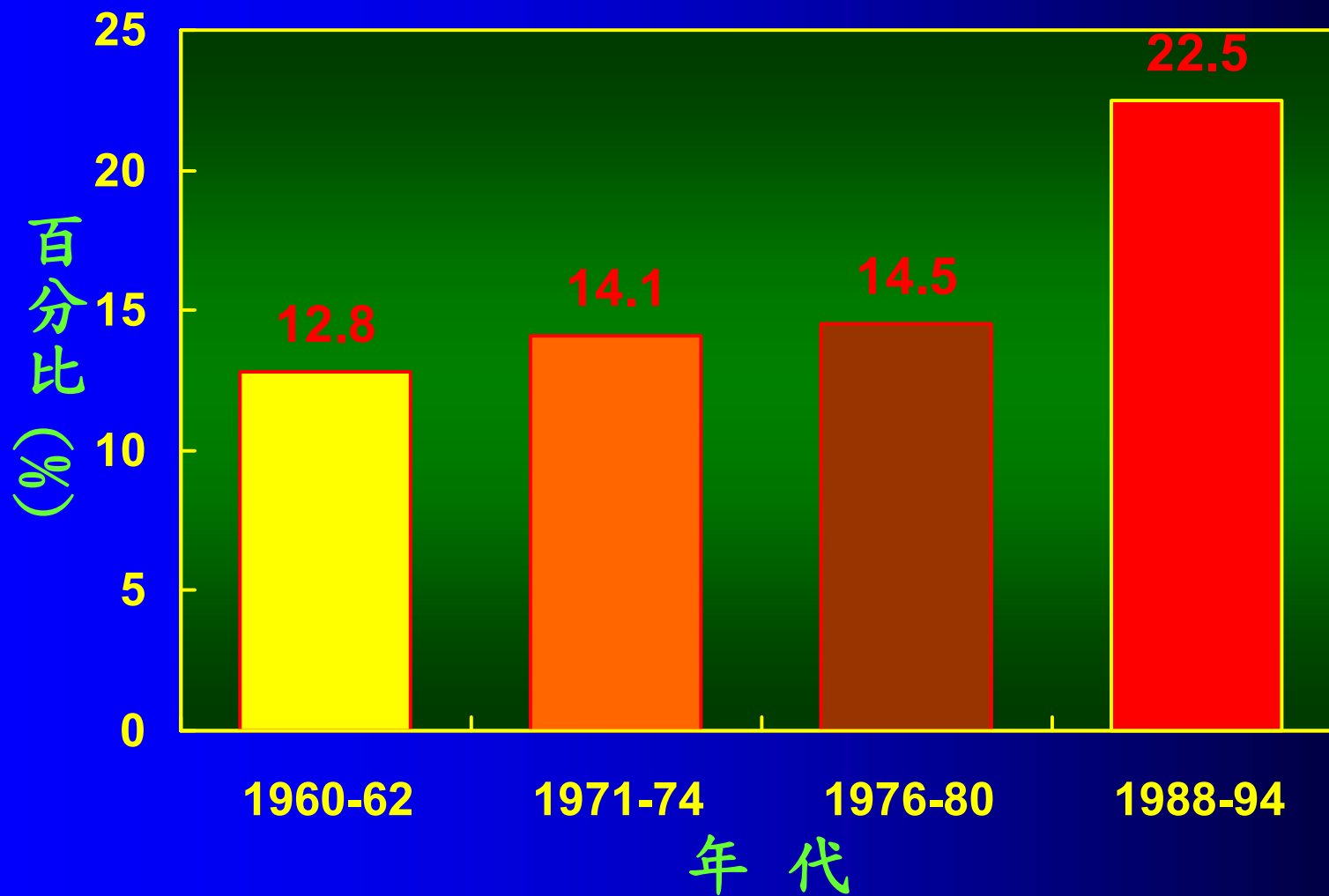
Major Causes of Death in Taiwan

臺灣地區主要死因死亡率趨勢



資料來源:衛生署

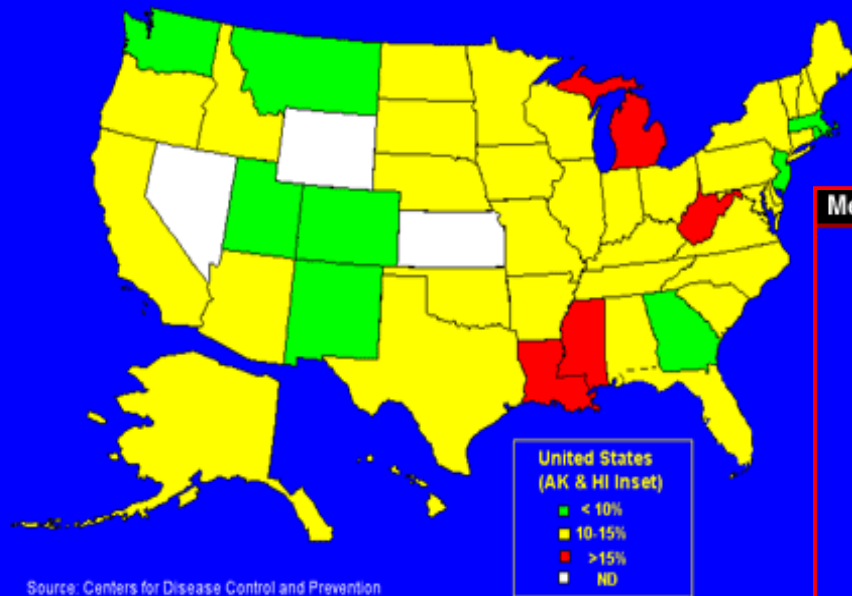
美國肥胖盛行率的變遷 (BMI>30)



美國人肥胖盛行率之變遷

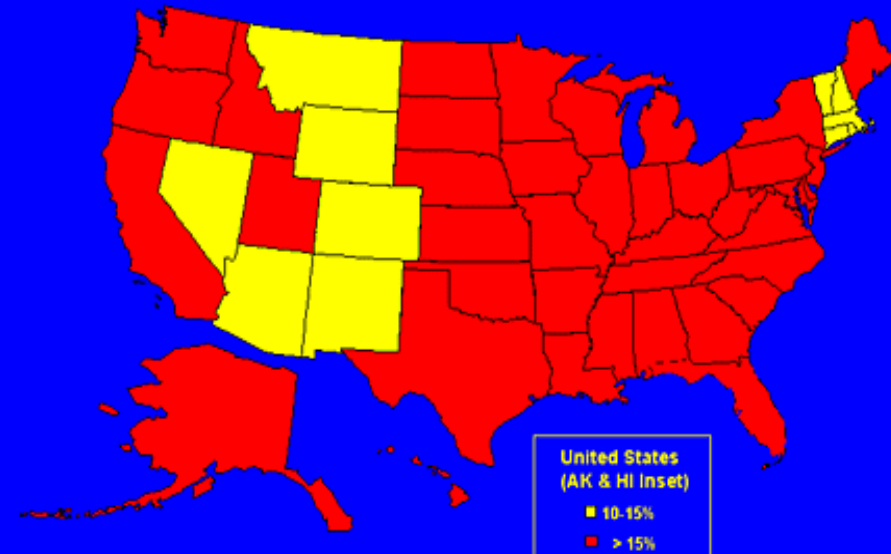
Medscape® www.medscape.com

Prevalence of Obesity 1991

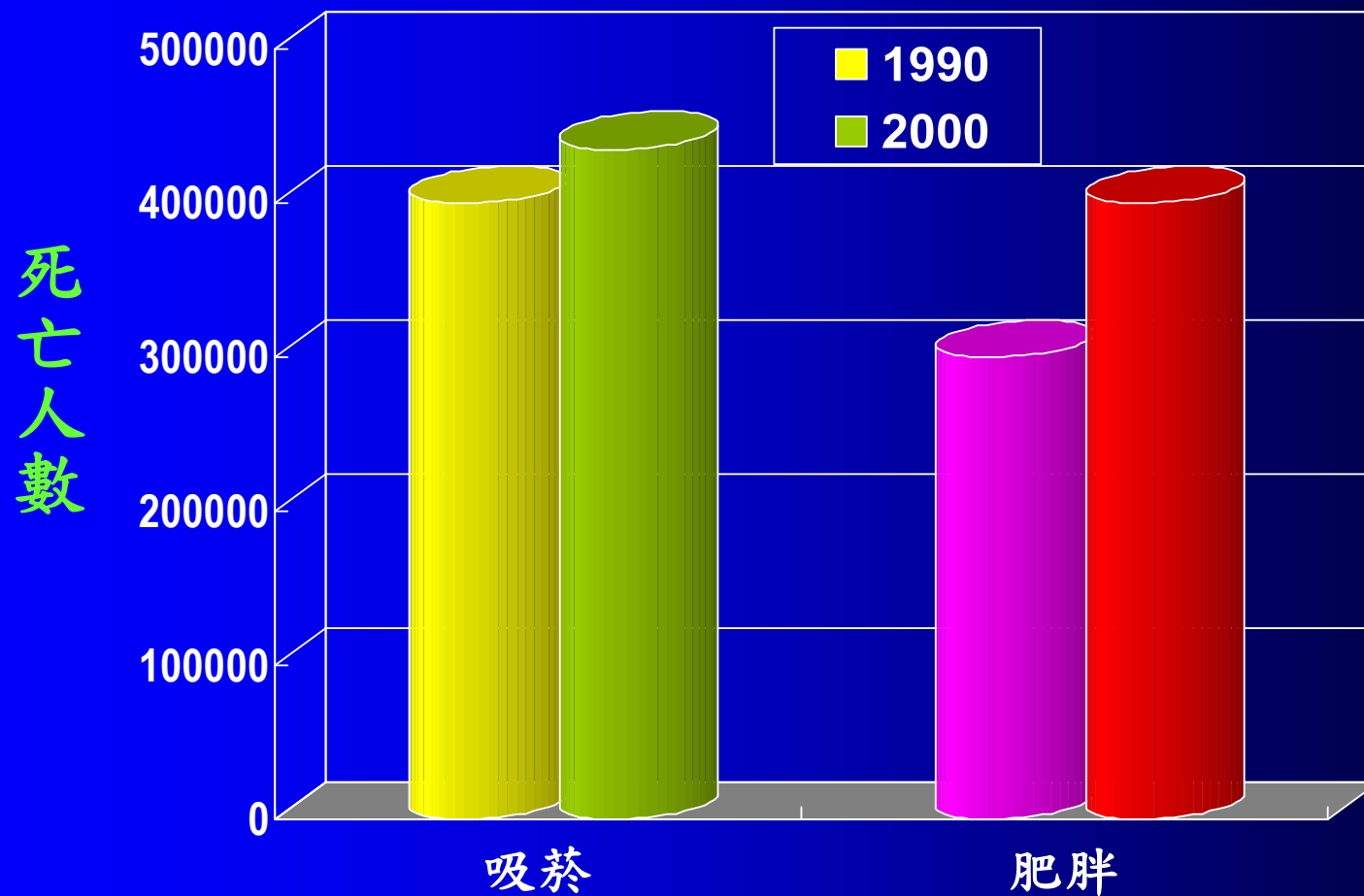


Medscape® www.medscape.com

Prevalence of Obesity 1998



美國肥胖相關的死亡人數即將超過吸菸



Mokdad AH et al. JAMA 2004;291:1238 (Mar 10)

康 瘦 身

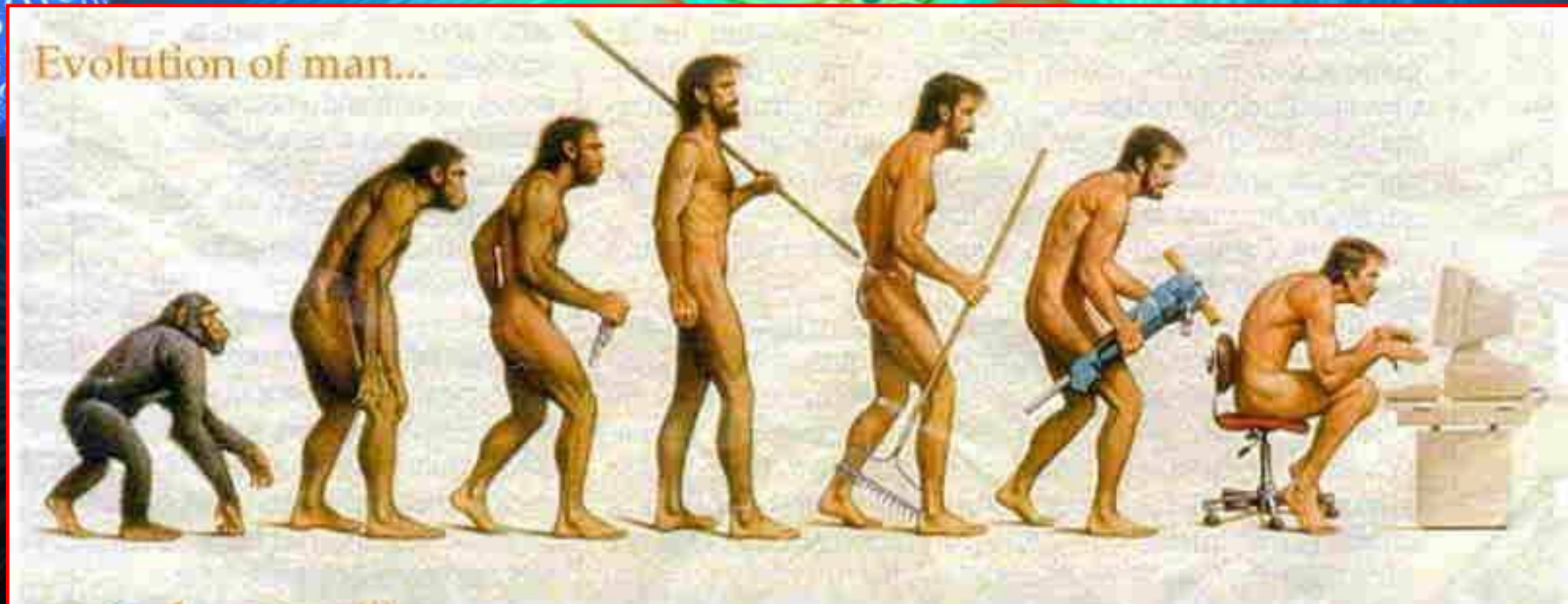
- ◆ 怎樣才算是體重過重呢？理想體重是指身體質量指數(BMI)在 18.5—23.9，當身體質量指數 ≥ 24 就算是過重， ≥ 27 就是肥胖了！

$$\text{體 重(公斤)} \div \text{身 高(公尺)}^2$$

- ◆ 體脂肪：男>25% 女>35%
- ◆ 腰 圍：男>90cm 女>80cm

Evolution of Homo Sapiens

Homo Sedentarius



糖尿病患者運動時的危險(一)

- 低血糖
 - 運動時的低血糖
 - 運動後的遲發性低血糖
- 劇烈運動時的高血糖：與過度刺激自主神經系統有關
- 高血糖及高酮酸血症：胰島素缺乏的Type 1 DM 患者較常發生

康 瘦 身

- ◆ 怎樣才算是體重過重呢？理想體重是指身體質量指數(BMI)在 18.5—23.9，當身體質量指數 ≥ 24 就算是過重， ≥ 27 就是肥胖了！

$$\text{體 重(公斤)} \div \text{身 高(公尺)}^2$$

- ◆ 體脂肪：男>25% 女>35%
- ◆ 腰 圍：男>90cm 女>80cm

糖尿病患者運動時的危險(二)

- 心臟血管疾病的惡化
 - 潛在性心臟疾病：心律不整、心臟功能不良
 - 運動時的血壓上升
 - 心絞痛
 - 心肌缺氧
 - 猝死



糖尿病患者運動時的危險(三)

- 長期合併症惡化

- 增殖性視網膜病變：玻璃體出血、視網膜剝離
- 周邊血管病變
- 周邊神經病變：軟組織、肌肉、骨骼的傷害，足部潰瘍
- 腎病變：尿蛋白增加

糖尿病患者運動時的危險(四)

- 自主神經病變：
 - 運動時的心臟血管反應能力下降
 - 最大運動攝氧量減少
 - 身體對運動脫水時的反應機制受損
 - 姿勢性低血壓
 - 運動時的荷爾蒙反應受損