

社區健康服務網絡：體重及腰圍控制「治未病」

肥胖引致冠心病、糖尿病和「代謝綜合症」(Metabolic Syndrome)的風險

全球範圍內的超重和肥胖問題日益嚴重，最近的流行病調查顯示大概有 39%的成年人均屬於超重或者肥胖的程度（身高體重指數，即 BMI 超過 23）。在香港 2014 年衛生防護中心的數據顯示，20.8%的人群屬於肥胖人群，由於肥胖是導致許多慢性疾病的原因，如高血壓、高血脂、糖尿病及冠心病等。在所有肥胖類型中，尤其需要注意「中心性肥胖」(Central Obesity)，即男士腰圍超過 90cm，女士腰圍超過 80cm 的成年人。因為很多研究均提示腰圍每增加 5cm，罹患冠心病的風險就會分別增加男性和女性為 11%和 15%。

西醫防治

成人階段減肥只能縮小脂肪細胞體積，不能減少脂肪細胞的數量，要有效控制脂肪細胞數量增多，應早在孕婦妊娠前後、嬰兒一歲內及青春期中三個階段進行合理飲食及運動等方法，才能較理想地減少肥胖的發生。母乳哺育最短六個月，也是預防嬰兒長大後肥胖的最佳方法。

西醫在治療肥胖方面主要為生活方式的改變、用藥和手術，但由於需要至少半年的非常有規律的運動和飲食以及價格昂貴、副作用較大的用藥，一直以來控制體重療效並不理想。

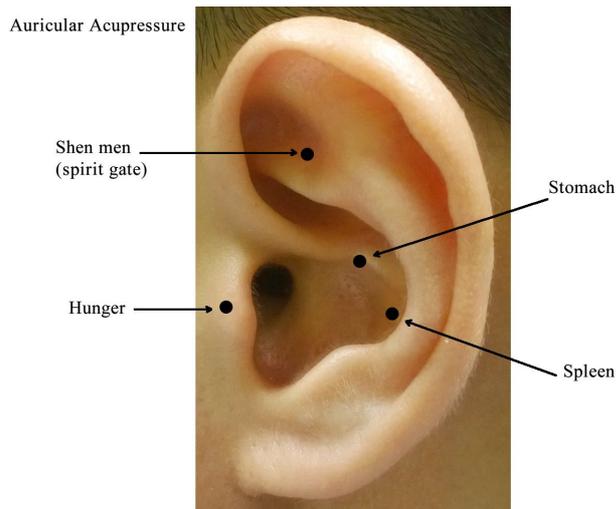
中醫針刺「治未病」

對於肥胖這類原因複雜，需要多途徑預防和控制的健康問題，自古以來中醫就有獨特的理論和治療方法。《黃帝內經》中有提到『肥者令人內熱，甘者令人中滿。』意思就是說油膩或甜食容易損傷人的脾胃，使脾胃運化功能失調，濕濁痰瘀積聚體內成為膏脂，導致肥胖的發生。針灸是以針刺的手法刺激穴位，調整臟腑功能，交通三焦水道。

2012 年中大醫學院糖尿病專家陳重娥教授在《肥胖綜述》發表了中藥及針灸治療肥胖的高質量的醫學文獻回顧研究，該研究篩選了九十六篇國際醫學研究報告，結果顯示中藥及針灸穴位治療肥胖成效顯著，與西藥的治療效果相近，可於兩周至四個月內，多減約 2.8 公斤體重，身高體重指數 (Body mass index, BMI) 亦降約 2 kg/m²，而且在停止療程後，體重不會反彈。

2016 年醫院管理局、博愛醫院及浸會大學合作完成一項針刺控制體重的臨床研究，參加者經過八星期治療後，在飲食習慣及運動量無明顯改變下，體重及腰圍、臀圍均有改善，這項臨床研究初步證明針刺有助控制成年人體重。該研究還評價了耳穴按壓的效果，用中藥王不留行籽粘在相應的耳穴，可以抑制食欲和幫助調節內分泌功能。結果顯示針刺治療組的患者，平均體重減去約 2.5 公斤，較對照組的 0.5 公斤有顯著性差別。針刺治療組的患者的平均體重指標 (BMI) 約降低了 1.6kg/m²，較對照組的 0.2 kg/m² 差別也是明顯的。最顯著的個案減少達 7.2 公斤，體重指標 (BMI) 也降低了 3.2kg/m²。

耳穴按壓：分別選取雙側耳穴神門、飢點、脾和胃，以酒精消毒，用王不留行耳穴貼或磁珠貼，對準穴位緊貼壓其上，并輕輕按揉 1-2 分鐘，每日按壓 3-5 次，每個 1 天換一次貼布。



中藥食療「治未病」

在食療和中藥治療方面也有不少基於臨床的證據，在整體辯證的基礎上，大致可以分為脾虛痰濕、胃熱濕阻、肝鬱氣滯、脾腎兩虛、陰虛內熱型。在早期體重開始超重可以用食療及湯水來預防體重進一步增加。而隨著人們對腸道菌群與肥胖關係的研究越來越深入，許多中藥在改善腸道菌群多樣性即調節菌群的失衡狀態，提高腸道局部免疫力以及抑制腸道有害菌的繁殖均有療效。

中醫的預防和治療肥胖的許多保健方法可以在社區學習和培訓，由自己或家人在家中操作。食療和穴位按摩就是很好的例子。

中醫預防醫學重視患者的人體差異以及地點和時節的不同，這個特色體現在對於體重控制的方面就是要根據個體的體質和年齡、生活環境等度身定製契合的控制體重方法。通過幹預飲食運動、養生保健、針灸中藥等綜合方法，降低體重并避免反彈，健康有效的逐步控制體重。

黃譚智媛
香港大學醫學院榮譽教授

鍾麗丹
香港浸會大學中醫藥學院研究助理教授

本文刊於 2018 年 3 月 10 日之《信報》