



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

肥胖與疾病



中央肥胖是一項日趨嚴重的公共衛生問題。中央肥胖是指身體腹部囤積過多脂肪。就華裔成年人而言，男性腰圍為90 厘米(約 36 吋)或以上及女性腰圍為 80 厘米(約 32 吋)或以上便稱為中央肥胖。中央肥胖與患新陳代謝和心血管疾病的風險有關，更有較高的死亡風險。今期快訊將為大家介紹各種有機會因肥胖而導致的疾病。

二型糖尿病

肥胖容易誘發胰島素抗拒，胰臟需分泌更多的胰島素以維持血糖水平正常。久而久之，當胰臟過勞便再不能分泌足夠胰島素，令血糖升高至糖尿病水平。研究顯示，中央肥胖人士患二型糖尿病的風險是非中央肥胖人士的 2.14 倍。

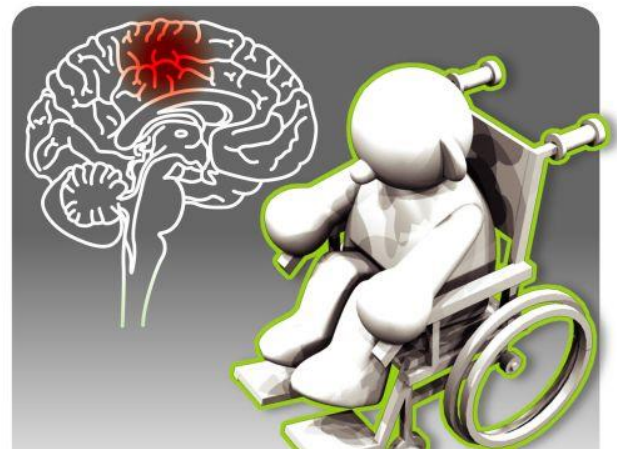


冠心病

中央肥胖是誘發冠心病的重要風險因素。高血脂容易引致膽固醇積聚，導致動脈粥樣硬化，使血管腔狹窄，甚至栓塞。缺乏運動也會減低心血管的功能。研究指出，腰圍大於 102 厘米與腰圍低於 84 厘米的男性相比，及腰圍大於 88 厘米與腰圍低於 71 厘米的女性相比，較肥胖者患冠心病的風險高超過2倍。

中風

中央肥胖與中風或短暫缺血性中風的風險有關。由於肥胖可導致膽固醇的堆積，因而加速血管的硬化；也可使心臟負荷過重，進而增加腦中風的可能。研究顯示，屬最大腰圍類別的女性與屬最小腰圍類別的女性相比，前者中風的機會比後者高出 77%。



癌症

肥胖可令患各種癌症的機率增加。現時，已有充分的證據證明中央肥胖會導致大腸癌、子宮內膜癌和胰腺癌。研究顯示，腰圍屬最大類別與腰圍屬最小類別的人士相比，前者患大腸癌的風險比後者高出 46%。另一項研究的分析顯示，腰圍每增加 10 厘米，患子宮內膜癌的風險便增加 26%。就胰腺癌而言，腰圍每增加 10 厘米，相應的風險增加 11%。

非酒精性脂肪肝

從飲食吸收的脂肪，如果超過身體所需，便會被儲存在脂肪組織(包括肝臟)內。中央肥胖是導致非酒精性脂肪肝的重要因素。研究分析顯示，中央肥胖人士患非酒精性脂肪肝的風險是非中央肥胖人士的 2.34 倍。



膽囊疾病

肥胖有機會引起膽囊疾病，大部分在膽囊內形成的沉澱物都是含有硬化膽固醇的膽結石。有些情況可能會引致膽管閉塞，引起炎症、感染、或嚴重的器官損害。研究顯示，腰圍每增加 10 厘米，膽囊疾病的風險便增加 46%。

抑鬱症

中央肥胖引起的代謝異常和荷爾蒙失調會對情緒有負面影響。研究顯示，中央肥胖人士比非中央肥胖人士患抑鬱症的風險高出 38%。



髌骨骨折

腹部囤積過多內臟脂肪可能對骨骼強度造成負面影響或影響平衡，因而增加跌倒和損傷的風險。研究顯示，腰圍屬最大類別的男性與腰圍屬最小類別的男性相比，前者髌骨骨折的風險是後者的兩倍。就女性而言，相應風險增加 86%。而腰圍每增加 10 厘米，男性髌骨骨折的風險便增加 57%，而女性則增加 32%。

預防肥胖小貼士

肥胖的成因是從食物中攝取的能量多於體能活動所消耗的能量。因此，要減少腹部（和全身）脂肪，最重要是健康的飲食和活躍的生活：

- 根據健康飲食金字塔的原則進食，適量進食包括五種基本食物的種類（即穀物類；水果類；蔬菜類；肉類和魚、蛋及豆類；奶和奶製品）
- 減少糖分及油分的攝取
- 保持活躍的生活（每星期累積至少150分鐘中等強度或程度相若的帶氧運動）



參考資料：

- http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_mar2016_chi.pdf
- <http://www.liver.ca/chinese/liver-disease/types/fatty-liver.aspx>

以上資料只供參考

更新日期: 2016年7月18日

