

減重手術：健康人生的新選擇

代謝減重手術外科 林育弘醫師

肥胖已成為台灣常見的健康問題，不僅影響外觀，更可能導致糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病。隨著肥胖人口的增加，減重手術成為許多人改善健康的選項之一。這項手術不只是「變瘦」的捷徑，更能有效幫助患者改善與肥胖相關的疾病。隨著醫療技術的進步，減重手術已從高風險的治療方式演變為安全、微創、有效的選擇，每年全球約有40萬例手術，許多患者透過手術重獲健康。然而，仍有許多人對減重手術存有疑慮，因此了解手術的好處、風險及術後生活變化是相當重要的。

減重手術的好處

減重手術的核心原理是透過限制食量、增加飽足感及減少營養吸收（適用於某些術式），幫助患者達到長期且顯著的減重效果。研究顯示，手術後患者通常可減輕20—30%以上的體重，並且可維持多年，這與藥物減重或傳統減重方式相比，效果更為穩定。此外，減重手術帶來的健康益處遠超過單純的體重減少，包括：

- **改善糖尿病：**許多患者術後血糖控制改善，甚至不再需要使用降血糖藥物。
- **降低心血管疾病風險：**體重減輕有助於降低高血壓及高血脂，減少心臟病風險。
- **改善睡眠呼吸中止症：**減少體脂後，呼吸中止症狀大多能獲得明顯改善。
- **治療脂肪肝及肝發炎：**隨著體重下降，脂肪肝及其引起的肝臟發炎狀況可大幅改善。

另外，減重手術對不同族群還有額外的健康益處。例如：育齡女性可透過減重改善多囊性卵巢症候群及不孕的問題；而中老年患者則能減輕關節負擔、提升行動能力，進而改善生活品質。肥胖被視為許多疾病的根源，因此減重手術的影響不僅在於外觀的改變，更能帶來整體健康的提升。

減重手術的安全性

減重手術屬於全身麻醉的手術，因此仍有一定風險。然而，隨著技術進步，手術安全性已大幅提升。目前最常見的術式包括：

- **胃袖狀切除術（縮胃手術）。**
- **胃繞道手術：**RY 繞道、迷你胃繞道、雙通道（SASI）胃繞道。

這些手術皆經過臨床研究及數據驗證，確保其減重效果穩定且安全性高。在經驗豐富的減重外科醫師執行下，手術的死亡率小於0.5%，併發症風險則低於10%，安全性與膽囊切除手術相近。不過，由於肥胖患者的腹腔空間較為狹窄，脂肪堆積也可能影響手術操作，因此選擇有經驗的減重外科醫師至關重要，能有效降低手術風險並提高成功率。

減重手術如何執行：微創技術

目前減重手術幾乎都採用微創技術，如腹腔鏡手術或機器手臂輔助手術。微創技術的優勢包括：

- 傷口小，術後疼痛較少。
- 恢復時間短，住院天數縮短。
- 併發症風險低。

手術後，大多數患者不需要放置引流管或鼻胃管，術後當晚即可下床走動，並於3-4天內出院。根據工作性質，輕度勞動者通常可在出院後數日內恢復工作。透過微創技術，減重手術的恢復期更為縮短，患者能更快適應新的飲食及生活方式。

術後的恢復與生活調整

術後恢復時間依個人體質不同，一般建議患者在術後前幾周保持基本活動，3-4周後可恢復運動並逐步增加強度。飲食習慣也需要調整，例如：

- 細嚼慢嚥：術後胃容量較小，避免狼吞虎嚥以減少消化負擔。
- 固體食物與飲料分開食用：減少腸胃不適感。
- 補充必要營養：某些手術可能影響維生素吸收，因此術後需長期補充營養。

此外，術後需定期回診監測身體狀況，確保減重效果穩定並避免潛在健康問題。

減重手術的副作用

儘管減重手術帶來眾多健康益處，仍可能伴隨某些副作用，包括：

- 維生素及營養素缺乏：需要長期補充適當營養以維持健康。
- 消化問題：部分患者可能經歷噁心、腹瀉或消化不良。
- 腹部手術潛在併發症：如術後腸道狹窄或胃腸適應不良等問題。

不過，這些副作用通常可以透過術後良好的健康管理跟定期追蹤來減少風險或早期發現。

結論

減重手術是一種有效的醫療手段，適合於需要減重並改善健康狀況的患者。成功的手術不僅仰賴專業醫療團隊，也需患者配合術後的健康管理，包括：飲食調整、運動習慣及心理適應。若您正在考慮減重手術，建議與專業醫師充分討論，了解個人狀況並制定合適的減重計畫，以確保手術的長期成效，並迎向更健康、更有活力的生活。

代謝外科門診時間

星期 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	—	—	蔡明憲	蔡明憲	—
下午	—	林育弘	劉毓寅	—	—