

衛生署指，在傳媒報道後，有病人或曾從一名醫生獲取一種名為「Panbesy」的減肥藥轉售後，衛生署與警方昨突擊搜查有關診所，暫未有人被捕。事實上，坊間減肥產品不計其數，然而這些產品並非註冊西藥，欠缺安全性。而很多人都視肥胖影響外觀，但其實肥胖更是一個影響健康的病症，肥胖症更是百病之源，與多種疾病息息相關。

重視肥胖症

不同減重手術

另外，病態性肥胖有效的減肥治療，並不是為美容纖體，而是為了面對一個嚴重的健康問題。目前各種資料都顯示減肥手術是安全有效的病態性肥胖外科療法。

1. 腹腔鏡束胃帶手術

束胃帶是一個矽膠材質的環形束帶，帶子的內環有一圈可充水調節內徑大小的水泡結構，可在安裝後依體重下降的速度調節內徑來達到度身訂造體重控制的效果。

2. 腹腔鏡縮胃手術

縮胃手術又名袖狀胃切除，原理是把原本袋狀的胃部修整成如衣袖形的管狀，從而減少食量，達到減重效果。

3. 腹腔鏡胃繞道手術

胃繞道手術主要是先將胃部分成兩個大小部分，小胃的容量只有20至50毫升，然後將小腸繞過150至200公分並與小胃部分接合，並重建膽胰液之小腸通道。由於胃的容量縮小，食量也會變小，且小腸吸收部分縮短，因此能更快速達到減肥效果。

4. 腹腔鏡縮胃十二指腸繞道手術

此手術是結合「縮胃」及「十二指腸空腸繞道」的手術。手術的第一部分跟傳統縮胃手術相同，把胃大彎切割，使胃部形成一個袖狀小胃囊，限制食量，然後繞過150至200公分的空腸縫合於十二指腸，影響其吸收，再重建膽胰液之小腸通道。此手術仍在實驗階段，其長期效果則有待驗證。

5. 內視鏡減重治療

內視鏡減重治療並非永久的減重治療，而是一種暫時的減重方法。雖然比手術安全，但有潛在性的危險。

減重手術並非美容手術，病人需要經減重手術醫生評估，確定其生理及心理狀況是否適合接受這種具侵入性風險的治療方法。

減肥飲食五大要點

- 1 減少熱量攝取，並增加活動量，製造熱量負平衡。
- 2 多選蒸、焗、炆、灼、上湯、烤等低脂烹調方法。
- 3 選擇低脂肉類及代替品，每餐最多進食3兩肉分量。
- 4 增加膳食纖維攝取，每餐進食至少半碗蔬菜。
- 5 避免飲用過量酒精及高熱量飲品。



減脂遠百病

一般而言，男性的脂肪含量應在12%至19%之間，女性則為25%至32%。若脂肪含量超出標準，就是肥胖。要診斷肥胖症，須先知道身體中的脂肪含量。

我們可以用身體質量指數（Body Mass Index, BMI）作為身體的脂肪含量的估計。BMI計算方法是體重（公斤）/ 身高（米）²。根據世界衛生組織定義，BMI達25或以上便屬超重；30或以上即屬肥胖。根據2017年全球疾病負擔統計，每年有超過400萬人死於超重或肥胖，2019年，估計有3,820萬名5歲以下兒童超重或肥胖，成人和兒童的超重和肥胖率繼續上升。

肥胖可引致的疾病包括脂肪肝、二型糖尿病、高血壓、血脂紊亂、癌症、睡眠窒息症、腦血管疾病（中風）、心血管疾病（冠心病、心衰竭）、膽囊疾病、退化性關節炎、痛風症、慢性腎衰竭等等。肥胖的成因眾多，包括飲食習慣、運動量不足、家族遺傳、藥物副作用等，但多與不良生活習慣有關。成功減肥的首要條件，要從飲食和運動入手。

切勿自行買藥減肥

如要使用藥物減肥，應先經過醫生的詳細評估，切勿自行買藥。本港註冊的處方減肥藥物包括芬特明（Phentermine），可抑制食慾，但長期服用可致嚴重肺血管或心臟問題，目前只獲准短期使用（不超過三個月）；奧利司他（Orlistat），可減少食物中脂肪的分解及減少吸收，但會引發排油及失禁等問題；利拉魯肽（Liraglutide），可增加飽肚感，減少飢餓感，但有輕微副作用，如噁心、腹瀉及便秘等。以上三種處方減肥藥均適合BMI超過30或BMI超過27並有併發症的人士，可用以輔助飲食和運動控制體重。

至於早前涉非法轉售的減肥藥「Panbesy」，衛生署指其含有「 α - α -二甲基苯乙基胺」，屬危險藥物。而使用減肥藥物須同時改善生活模式，才有進一步療效。