



健康。減重。NCKU

衛保組 宋雯雯 整理

社會經濟進步及生活飲食習慣的改變，全球各地之肥胖盛行率有急速上昇的趨勢。從BRFSS及NHANES的研究發現，近二十年來美國地區的肥胖盛行率增加兩倍以上，尤其是青少年更增加三倍左右。依據世界衛生組織在1997年對於「肥胖」的定義為身體脂肪組織不正常或者過度的堆積(WHO, 1997)，男性體脂肪百分比在25%以上，女性在30%以上者即屬肥胖(衛生署，1999)。台灣衛生署的成人肥胖定義，BMI(身體質量指數)超過27為肥胖，24-27之間為過重，十八歲以上年齡層之國人，男性肥胖率為10.0%、體重過重比率為22.8%，女性肥胖率為13.0%、體重過重比率為19.5%。全體不分男女則肥胖比率為11.5%、體重過重比率為21.2%。全國成人有180萬人為肥胖，350萬人為體重過重。另一項參考指標是腰圍，女性腰圍大於80公分；男性腰圍大於90公分稱為肥胖(衛生署，1999)。由上述可見肥胖已成為臺灣地區現在以及未來重要的公共衛生問題。

肥胖為多重因素所導致的結果，飲食提供熱量、營養素維持身體活動的運轉，而每日熱量攝取如果大於熱量支出，使人的體重增加，長期下來造成體重過重或肥胖的現象，進而衍生慢性疾病的罹患。而有些人有不良的飲食習慣，如吃宵夜、零嘴、暴飲暴食者，也容易產生體重過重的現象。雖然有人會認為體重過重是個人的事，只

要我不在意別人眼光也無妨，但是許多研究指出肥胖與許多疾病的罹病率有關，如高血壓、第2型糖尿病、高脂血症、心血管疾病、腦血管疾病、各種癌症(乳癌、子宮內膜癌及大腸癌..)等。台灣地區九十二年十大死因統計中與肥胖相關的疾病在十大死因中有糖尿病，高血壓，心臟疾病，腦血管疾病等所佔的總和比例超過排行第一位的癌症。1998年世界衛生組織對於此類相關的疾病統稱為代謝症候群(metabolic syndrome)，包括肥胖(腹部肥胖)、高血脂、高血壓及高血糖等。我們可以算一算這花了多少社會成本？資源？在美國，2000年的統計發現每年肥胖直接相關的死亡達30萬人，六百億的醫療支出及四百億的社會生產力損失。肥胖者的年壽損失平均為8~13年(20%以上)，造成無以計數的直接與間接耗損。台灣地區並無與肥胖直接計算數據，但是Taiwan Supplement 2000年報告顯示：民國88年全國因早夭所造成的年壽損失年數中，心臟血管疾病為第三名，糖尿病年壽折損佔率5.6%。另外，全國失能損失年數中，心臟血管疾病為第三名，糖尿病失能折損佔率3.7%。如此也間接證實肥胖的社會醫療成本不僅超過百億且將逐年增加。

所以說「Obesity is a Disease」的原因在於希望能更正視這議題。看一看本校近5年來體重過重學生狀況如下表：

	BMI 25~29.9	BMI 30~34.9	BMI 35~39.9	BMI 40 以上	體檢總人數	過重比率
91 學年度	611	110	4	5	4579	15.9%
92 學年度	771	150	7	11	5020	18.7%
93 學年度	881	145	6	9	5305	19.6%
94 學年度	823	177	13	2	5448	18.6%
95 學年度	932	164	6	1	5462	20.2%

單位：人數

上列表格在在顯示本校學生每年都有許多人有相同的困擾，2000年底時成大醫學中心進行一項「台灣民眾減重認知調查」發現，在1,091份有效樣本中有高達42.6%的女性及32.4%的男性認為自己過重。其中有將近兩成(16.8%)的民眾曾經有過減重瘦身的經驗，而目前正在減重瘦身的民眾約佔一成(9.3%)，以台灣當時20-49歲人口約1100萬來推估，當時台灣有102萬人「正在減肥」，顯見台灣減重瘦身風氣之盛行。此外，在各式各樣曾經使用的減重方式中，除了大家所熟知的飲食控制及運動兩種方式外，靠

「外力」來減重的方式則以「吃西藥」(30.4%)為民眾主要採用的方法，推估至少有百萬人曾經使用過各式各樣的減重藥物，如今恐不止於此。許多人為追求漂亮、一味的想要減重，就會使用各種藥物、減重配方或節食方法快速達到減重的目的，殊不知這些方法容易產生副作用。例如：節食過頭，會使人覺得頭昏眼花，無法集中精神思考、失去對事情的判斷力；或造成電解質失衡，導致疲倦、肌肉無力或肌肉痙攣。若長期吃瀉劑或利尿劑來減重，會使體液流失，或造成營養素的吸收減少而引起身體虛弱、營養不良的現

象。所以，如使用不適當的減重方法對身體所造成的傷害可能會無法彌補！

體重過重著實會影響健康，有些甚至會影響到畢業會找工作機會及人際關係，缺點不計其數！95 學年度第二學期衛生保健組預計針對體重過重、代謝症候群者進行一段長時間的體重控

制課程，當中包含營養教育及運動課程，由於場次、時間有限，請大家開學後注意公告及電子郵件，把握機會報名喔！

※諮詢電話：2757575 轉 50436

或 0915834556 宋雯雯小姐

## 小心流感上身！

有鑑於近日國內流感病例頻傳、國際間疫情不斷，提醒全校教職員工生特別注意個人衛生及避免出入公共場所。下列二則公告摘錄自於疾病管制局網站，請大家多加小心注意。

### 國內出現本流行季第五例流感重症死亡病例，疾病管制局呼籲醫師及民眾應慎防流感 2007/2/7

行政院衛生署疾病管制局於 96/02/07 確認本流行季第五例流感重症死亡病例，該個案為居住於新竹市 3 歲女童，1/22 因發燒、喉嚨腫、腹瀉、嘔吐及意識不清就醫，經醫院加護病房救治後，於 02/01 因心肺衰竭、休克及腦水腫等原因死亡。個案今年及前一年均未接種流感疫苗，其流感 RT-PCR 檢驗結果為 B 型流感病毒，經疫調，其同住的三人（父、母及姊姊）均無身體不適。

根據該局傳染病通報系統資料顯示，自 95-96 年流感流行季（每年 7/1 至隔年 6/30）至目前為止，共接獲流感重症通報病例 113 例，經審查 24 例為確定病例，其中 5 例死亡，74 例排除，餘待審中。依該局症狀通報系統資料顯示，類流感群聚事件本季累計 43 件，好發場所主要為國中、小學校、安教養及護理之家等人口密集機構、營區等。另根據定點醫師監測資料顯示，96 年第 05 週（96/01/28-02/03）診所定點醫師每週通報類流感病例比率較前 1 週減少 10.1%，較去年同期增加 22.4%，近 4 週（96 年第 02-05 週）類流感病例比率（%）為：5.80、5.47、5.55、4.99。另依國家流感中心病毒分離結果顯示近 4 週仍以 B 型流感病毒（Malaysia/2506/2004）為主。

目前為流感流行高峰期，流感常見症狀為急性發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛，老人、幼童及慢性病患者容易併發肺炎、腦炎等嚴重繼發性感染，該局呼籲醫師與民眾提高警覺，並注意個人衛生，如有感冒咳嗽請戴口罩，就醫後宜請假在家休息，尤其農曆春節將屆，應避免攜出入空氣不流通之公共場所，以防感染流感引起肺炎、腦炎等嚴重併發症。有關傳染病相關問題，請撥打 1922 傳染病諮詢專線洽詢，或參閱該局網站：<http://www.cdc.gov.tw>。

### 疾病管制局發布重要國際疫訊，提醒出國民眾注意防範 2007/2/9

疾病管制局依傳染病防治法第七條第二項發布今年第 6 週重要國際疫情及相關警示，提醒欲前往相關地區的民眾，應注意相關防範措施。

#### 1. 人類禽流感—避免接觸禽鳥及排泄物，食用禽肉蛋類應完全熟食。

- (1)WHO 2/3 公布，奈及利亞 Lagos 的 1 名 22 歲女性證實感染 A 型 H5N1 禽流感病毒。
- (2)WHO 2/6 公布，埃及 1 名 Fayyoun 的 17 歲女性感染 A 型 H5N1 禽流感病毒，2/2 死亡。該國迄今累計 20 例病例，其中 12 例死亡。

#### 2. 霍亂—注意飲食及飲水衛生，水產漁、貝類應熟食。

WHO 2/2 公布，1/19-1/25 接獲霍亂通報：安哥拉 1/15-1/23 通報 1,129 例（33 例死亡）；那米比亞 2006/11/1-2007/1/9 通報 199 例（5 例死亡）。

#### 3. 裂谷熱—避免接觸染病家畜及生食肉品或乳品，並做好防蚊措施。

- (1)WHO 1/31 公布，截至 1/30，肯亞東北省、海岸省、東部省和中南省共通報 411 例裂谷熱疑似病例，含 121 例死亡，致死率 29%。131 例為確定病例。東北省疫情最嚴重，其中 Garissa 區和 Ijara 區病例數和死亡數最多。
- (2)WHO 1/31 公布，截至 1/30，索馬利亞發生 100 例裂谷熱疑似病例，含 48 例死亡，1 例確診。

#### 4. 腦膜炎—建議行前接種疫苗，並避免接觸患者的鼻咽喉分泌物。

WHO 2/2 公布，剛果民主共和國 1/1-1/31 通報，東北部東方省 Adi 衛生區發生 53 例腦膜炎疑似病例，含 6 例死亡，致死率 11.3%。

## 健康追緝令~B 型肝炎疫苗注射及尿液、血壓複檢

提醒 95 學年度新生體檢報告需注射 B 型肝炎疫苗同學，若尚未來注射疫苗者，請於開學後每週一、三、五下午 2:30~4:00 趕快來衛生保健組注射喔！

若您為 73 年前出生（小時候未完成 3 劑疫

苗注射）或僑生、外籍生者，提醒您：第 2 劑注射時間應該到了，察看一下您手邊的注射卡片，記得來注射。開學後，新生體檢尿液有異常、血壓有異常的同學，也請記得來複檢！若有問題，歡迎來電（06）2757575 轉分機 50435~50439。