



# 制敵機先 肚子餓，絕對不會瘦

義大減重中心 陳建翰主任

在 2018 年，中心團隊到杜拜參加減重學會，對我來說最重要的心得就是這一點：**肚子餓，吃不飽，絕對不會瘦。**

## 飢餓是個十分重要的因素！

對減重手術反應很差，或是**復胖**的術友，其實有很大一部分，都跟飢餓有關。

吃不飽，身體不滿足，不但身體會促使我們追求食物，更會把身體的基礎代謝降低，抑制體重的下降。然而，在大多數減重團隊的眼中，習慣不好、不聽話、亂吃，減重手術都開完了你還這樣，這種相對負面的想法反而讓患者更不願意回診接受營養治療，結果就真的放水流了。

這堂課其實給我最大的啟示是：要**管理每個術友的飢餓感**，而不是一味的要求患者：「少吃」相反的，我們其實有數種藥物，可以對抗飢餓。

前文有提到，「**飢餓不會瘦，所以減重醫師需要管理病患的飢餓感，在適當時機給患者更進一步的營養干涉甚至藥物治療**」那，怎麼提早看出哪個人是需要幫助的呢？

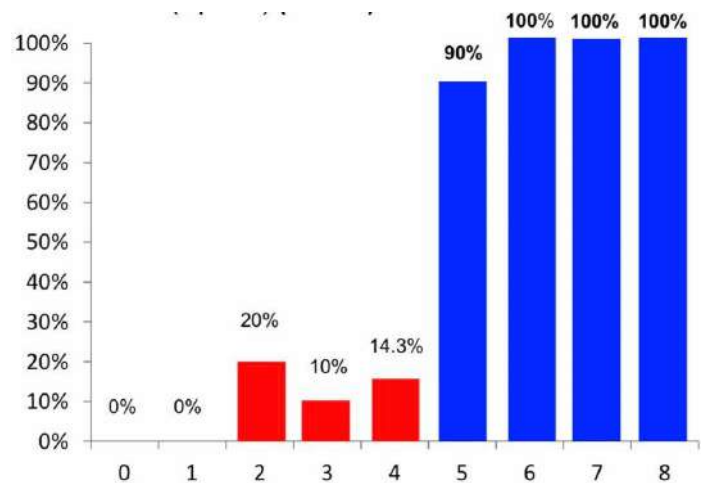


Figure 1: Frequency of Success in Different Predict score

這張圖是這次團隊到杜拜所發表的研究成果，我們**利用縮胃手術患者**在手術後第一週、第一個月跟第三個月回診時的體重，預測患者在六個月以後是否達到手術成功的標準。可以看到，分數小於5分的，幾乎不會成功，而超過5分的患者，百分之百都會成功。

這次到杜拜，在聽講過程當中，不斷的聽到類似的發表，無論是縮胃手術後1年的結果，或是兩年後的成功與否，都有一個**重要的判斷因子是前三個月的體重！**

也就是說，縮胃手術患者能下降體重的黃金期，是三個月，而不是1年

## 制敵機先

以往我們會跟患者說一年的黃金期，主要是因為一年內患者的體重大多都處在下降趨勢，一年之後就會逐漸緩步回升然後持平。

然而，站在醫療團隊「制敵機先」的角度，其實減重黃金期只有三個月！

在我看來，三個月的時間，**習慣修正的幅度**決定了**患者的手術成敗**。只要三個月無法達到標準，那團隊就應該積極尋找原因，給予適當的處置，來保障患者未來的體重下降的幅度。甚至，扭轉劣勢，讓原本應該瘦的很差的人，瘦回他/她應有的效果。

醫療品質的提升，不單單只是有無達標的管理數據，而應該還要有反應在患者身上的改進計畫！期待團隊的認真，能夠更進一步的幫助需要幫助的朋友們！



▲ 2018年杜拜-世界減重外科大會



▲ 2018年杜拜-世界減重外科大會