

## 減重手術後的營養問題

庄強

敏盛醫院內分泌新陳代謝科

全世界肥胖人口不斷增加，對於嚴重肥胖的患者，減重手術是最有效的減重方法。根據 Buchwald 於 2004 年發表在 JAMA 的統合分析，減重手術可以使糖尿病的緩解率達到 76.8%，同時血壓及血脂數值也得到大幅的改善。在 Swedish Obese Subjects 的研究中，更進一步顯示減重手術能減少肥胖病患長期的死亡率。因此，近年來有關減重手術治療成為醫學界的熱門議題。最近幾年在台灣接受減重手術的個案越來越多，根據社團法人台灣代謝及減重外科醫學會的統計，2014 年在台灣的減重手術個案有近三千人，2010~2014 年累積個案近一萬人。

減重手術的術式可分為限制型、吸收不良型及混合型。不同的術式對減重及改善代謝指標的效果不同，而手術的風險及術後所衍生的健康問題也有所不同。其中術後營養素之缺乏是減重手術後病患及醫師都需要注意的重要健康問題，因此長期的追蹤及足夠的營養素補充是很重要的。手術後需要有專門的營養師給予病患飲食的指導，並注意“循序漸進，少量多餐，細嚼慢嚥”的原則；一般先從清流質食物開始，然後再進展到全流質、軟質和固體食物，進展的時間依不同術式及病患耐受度之不同而略有差異。

減重手術後常見的營養問題包括：貧血、骨質流失、周邊神經病變、掉髮、胃腸不適及蛋白質營養不良等，因此手術後患者須作長期的營養素補充，包括：蛋白質、鐵、鈣與維他命 D、葉酸與維他命 B12 及含多種維他命和礦物質的綜合維他命等。然而許多病患並沒有定期而足量地作補充，還有一些病患補充後仍有明顯缺乏的問題，例如生育年齡的婦女在接受減重手術後缺鐵性貧血很常見，有的病患在口服補充鐵劑後仍然無法改善而必須使用注射的鐵劑。另外，次發性副甲腺機能過高併發骨質流失和骨折的現象也是減重手術常見但不易處理的問題。

因此，病患要能通過減重手術達到減重及改善健康的最佳效果，必需要有多科合作團隊的協助，在手術前後為病患提供仔細的評估及適切的照顧，並作長期的追蹤及適切的營養素補充，而病患本身也需要對此有清楚的認知和良好的配合度。