

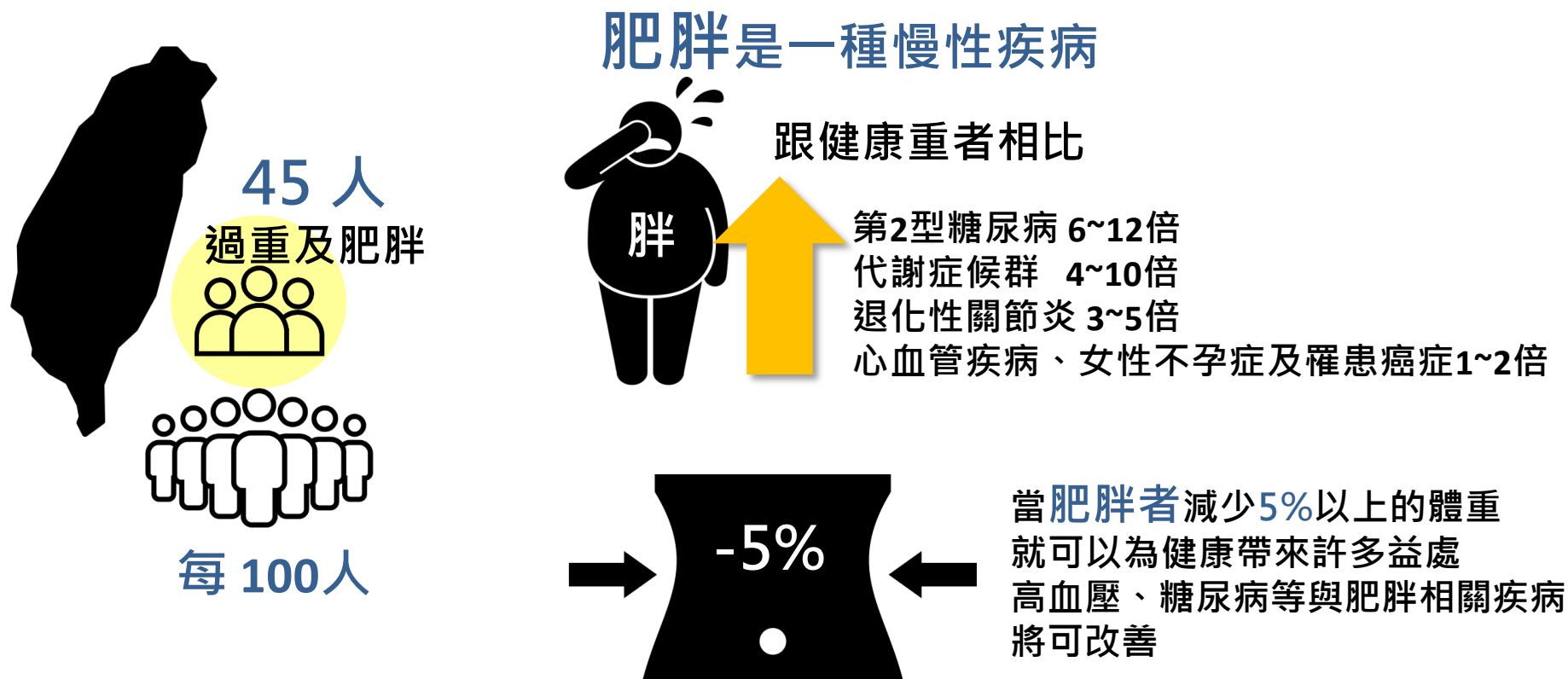
我是代謝症候群肥胖病人，

該選擇何種方式 **減重**？



疾病或健康議題介紹

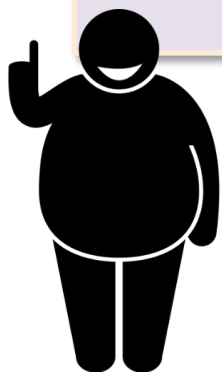
肥胖主要是因為熱量攝取過多、消耗太少，導致熱量累積，以脂肪的形式堆積在體內，形成肥胖



適用對象

內分泌科
高級、一般健檢 門診

- 年齡20~65歲
- 輕度~中度肥胖
 $27 \leq \text{BMI} < 35 \text{ kg/m}^2$
+有代謝症候群之病人



適用狀況

身體質量指數
Body Mass Index(BMI)

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2 (\text{公尺}^2)}$$



輕度肥胖

$$27 \leq \text{BMI} < 30$$

中度肥胖

$$30 \leq \text{BMI} < 35$$

代謝症候群 → 5項含3項即是

- 1)腰圍：女生 ≥ 80 公分，男生 ≥ 90 公分
- 2)血壓：舒張壓 ≥ 80 毫米汞柱且收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱
或使用降血壓藥物
- 3)三酸甘油脂： ≥ 150 毫克/分升，或使用降血脂藥物
- 4)高密度脂蛋白：女生 ≤ 50 毫克/分升，男生 ≤ 40 毫克/分升
或使用降血脂藥物
- 5)空腹血糖： ≥ 100 毫克/分升

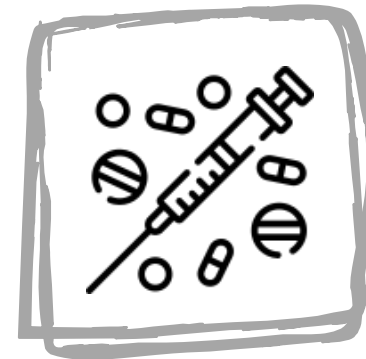
減重計畫三選一



自我調整生活



套裝減重計畫



藥物輔助治療

時間
安排

彈性

門診三次
電訪三次

醫師約診

費用

640元

(單次營養諮詢)

醫師看診單次500~600元

2640元

(六次課程)


醫師看診單次500~600元

益糖定(Metformin):1070~1170/月
善纖達(Saxenda): 22000-52000/月
瑞倍適錠(Rybelsus): 4860/月

(單次營養諮詢+藥費+診察費)

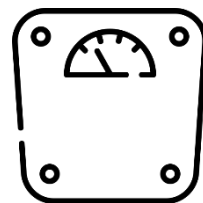
減重藥物簡介



| | | |
|------------|--|---|
| <p>品名</p> | <p>益糖定 Metformin</p>  | <p>善纖達 瑞倍適 Saxenda Rybelsus</p>  |
| <p>藥理</p> | <p>⊘ 肝糖生成 ⊘ 葡萄糖吸收</p> | <p>延緩胃排空 ↑ 飽足感 降低食慾</p> |
| <p>頻次</p> | <p>一天 2-3 次</p> | <p>一天 1 次</p> |
| <p>副作用</p> | <p>    腸胃不適 </p> | <p>     腸胃不適、頭暈頭痛 </p> |

6次課程報給你知

1 分析體位+指導減重飲食
+給予減重手冊及飲食紀錄表



2 指導減重飲食
生酮飲食
168飲食
高碳日\低碳日
營養品套餐



減重效果大PK



[例]170公分、90公斤

| 自我調整 生活 | 營養師 介入 | 藥物輔助 | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | 益糖定 (Metformin) | 善纖達 (Saxenda) | 瑞倍適 (Rybelsus) |
| 2.2% (-1.8公斤)/年 | 9.5% (-8.5公斤)/年 | 2.5% (-2.3公斤)/年 | 9.2% (-7.58公斤)/年 | 3.7% (-3.21公斤)/半年 |