

## 肥胖也是心身症？

肥胖症，是指過度的脂肪堆積在身體裏面。根據世界衛生組織的定義，亞洲成年人的身體質量指標(BMI)超過 23，便已經是過重；高於 25，更屬於是肥胖。身體質量指標的計算方法是以體重（千克）除以身高(米)的平方。另一方面，腰圍亦是量度肥胖的另一指標。一般亞洲成年人而言，如果男士的腰圍超出 90 厘米和女性的腰圍超出 80 厘米，便屬於中央肥胖。有研究指出，中央肥胖的致病風險可能比整體肥胖還要高。

### 肥胖因為壓力大

肥胖症的原因很多，如甲狀腺功能低而引至的黏液水腫，和庫欣氏症候群（Cushing's syndrome）造成脂肪在體內堆積的特殊現象，都是導致肥胖症的生理原因。此外，肥胖症的另一原因是心身症。當人處於壓力下，身體會分泌大量的皮質醇；皮質醇的功能是釋放體內的能量，從而應付壓力和解決問題。但皮質醇持續過高也會引至糖尿病、膽固醇偏高及肥胖症。肥胖症的人格特質，是當情緒失控時，以過度飲食來當做應付外界壓力的方式，於是養成了不良的習慣。從學習理論而言，模仿或學習家人以飲食來應付外界壓力，正解釋了肥胖症患者的家人為何亦常常同樣地患上肥胖症。

### 因肥胖而自悲

在生理方面，肥胖症會加重身體各器官的負擔，引致許多疾病，如高血壓、心臟病、中風、糖尿病、腰酸背痛、睡眠窒息症、關節炎等。社交方面，體形比較笨拙及動作較為遲鈍，運動能力欠佳，因而不太積極參與朋輩間的活動，甚至成為被取笑或排斥的對象。心理方面，可能會對自己的外貌和能力缺乏信心，加重自悲感，嚴重的更會增加患上抑鬱症的風險。

如果患上肥胖症，可如何處理？下篇再詳述。



Email: [drclchang@gmail.com](mailto:drclchang@gmail.com)

原文刊載於星島日報