

研究：延长重度肥胖症患者预期寿命 减肥手术助降低死亡风险



拉杰什11年前动胃绕道手术前，体重高达162公斤，如今不仅减至92公斤，血糖也恢复正常，不必再使用抗糖尿病药物。

(国立大学医学组织提供)

由国大医院、国大苏瑞福公共卫生学院和国大杨潞龄医学院团队发表的分析报告显示，与服药、节食和运动这些常规减肥手段的效果相比，重度肥胖症患者进行代谢减肥手术可延长预期寿命约六年。

陈劲禾 报道
jinhet@sph.com.sg

本地研究结果显示，减肥手术可显著降低重度肥胖症患者的死亡率，延长病患的预期寿命长达六年。

由新加坡国立大学医院、国大苏瑞福公共卫生学院和国大杨潞龄医学院团队发表的分析报告显示，与服药、节食和运动这些常规减肥手段的效果相比，重度肥胖症患者进行代谢减肥手术 (Metabolic-Bariatric Surgery) 可延长预期寿命约六年。

分析数据显示，在重度肥胖症患者中，同时患有糖尿病的患者，寿命中位数将延长9.3年，死亡风险可降低六成；没有糖尿病的患者，寿命中位数将延长5.1

年，死亡风险可降低三成。

这份报告通过整理并分析17项研究的数据得出结论，涵盖近17万5000名病患。报告本月刊登于医学期刊《柳叶刀》。

代谢减肥手术不是万能 病患仍须保持健康生活

不过，领导这项分析的国大医院上肠胃外科高级顾问医生阿欣·沙比尔 (Asim Shabbir) 助理教授指出，代谢减肥手术不是万能，动了手术之后，病患仍须保持健康的生活习惯。

他说，导致肥胖症的因素错综复杂，虽然确实有肥胖症患者靠改变生活习惯减肥，并可持续至少10年，但做到的人少之又少，因此手术是解决办法之一。

阿欣指出，基因、工作环境、工作性质、个人生活习惯、周遭的食物选择、运动、压力和睡眠等各种因素交织在一起，都可造成肥胖问题。

“如果我们能发现主要问题，通常会针对那个问题进行干预，但环境等因素有时很难改变，比如不可能贸然辞去工作。”

11年前，患有重度肥胖症和糖尿病的拉杰什 (Rajesh s/o Selvaraju) 曾大刀阔斧改变饮食作息等习惯却仍无法减肥，而是直到做了胃绕道手术后才见效。

今年47岁的拉杰什手术前的体重高达162公斤，如今不仅体重降至92公斤，血糖也恢复正常，不必再使用抗糖尿病药物。

在油气业担任工厂安全经理的拉杰什说，胃绕道手术显著把胃缩小，导致他的食量跟着缩小，以前早餐要吃三片印度煎饼，现在吃一片就饱了。

拉杰什29岁就患有糖尿病，当时三个孩子还小，他不希望因为疾病而让孩子在还不能自立时就失去父亲，因此决定动手术减肥。他的孩子今年分别为18岁、16岁和13岁。“我的唯一目标是至少要活到孩子能自力更生，不再需要爸爸，而不是为了爱美和穿好看的衣服。”