

食量大減 血糖大降

捱過難受的頭三天，陳先生逐漸適應胃水球的存在，「過了頭三、四日，我（對胃水球）已經完全沒有感覺，可以吃東西了。」他說。由於有了胃水球的填塞，陳先生那時食量只有平日的四分之一至三分之一，一個早上吃了半件三文治，便能飽半天，一個下午吃下一碗肉片飯，就能活力充沛到晚上。

由於吃得少，他在沒有特別挑選健康食物情況下，血糖也下降得令人滿意。「血糖在一兩個星期內降回正常水平的6至7mmol/l，我當然覺得好鼓舞！」陳說。而在血糖下降的同時，他的體重亦逐步下降，由高峰時的九十八公斤下降至



◀現已取出胃水球的陳寬在沒法嚴格控制飲食下，體重和血糖幾乎打回原形。

八十四公斤。

陳先生不諱言，在胃水球的幫助下，他自自然地減少食量，半點難受的感覺也沒有，可以說是減得好輕鬆！而體重輕了，他感到走路時充滿力量，兼步履輕盈！然而，這輕鬆的感覺，美滿

美食難忍 知易行難

「老實說，我當然明白要減磅，要控制血糖，一定是揀飲擇食，但我們做生意的，經常出外和客人午飯商談，人家點了一桌美食，你總不能挾起一條菜然後放進清水中浸去油分吧！放工後去happy hour，人家個個飲啤酒，你又滴酒不沾嗎？無可能！」陳寬說。

由於大家都是商業社會中的一分子，必須為事業為生活而拼搏，要保持清淡的糖尿病人餐單，陳寬覺得極有難度。而事實上，他

三 十五歲的陳寬，是其中一位成功透過胃水球手術，將糖化血色素（HbA1c，即最近三個月的血糖平均值）降至健康水平的糖尿病患者。

「放了胃水球，血糖真係跌得好快，第一個星期，我已經由12.5%跌到6至7%，成績真係好好！」

為何血糖會跌得這樣快呢？因為水球置入胃部後，填塞了500cc空間，陳寬就算不吃東西，胃部亦長期於半飽狀態，食量自然大減；食量減，血糖自然降！

胃水球成績斐然，但最初的兩、三日，卻令他難受到死！

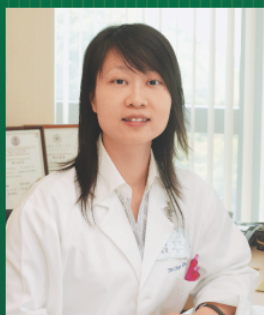


陳寬去年利用胃水球，輕鬆減磅，令糖尿下降至安全水平。

「放水球後第一天，真的好辛苦，那種感覺好難形容，像反胃似的，連飲水也極難受！想嘔，但嘔出來的只是黃膽水，我第三日辛苦到無法忍受，入院向醫生求救，但醫生說有這反應是正常的！」陳先生說。

陳先生於六年前的春天，因感冒長時間未癒見醫生，竟發現「糖化血色素」高達17.5%，正常是6.5%以下。約五呎十吋高的他當時重九十公斤，即近二百磅。發現血糖超高後，即開始服藥和控制飲食，糖化血色素由17.5%降至12.5%，算是有點成績。

〇七年中，瑪麗醫院和港大醫學院合作研究胃水球對控制糖尿效果，陳先生被挑選成為其中一名參加者，去年九月接受置入胃水球手術。



▶陳安醫生說，研究顯示糖尿病人如能減磅，血糖會下降，故她嘗試以胃水球幫病人控制血糖。

肥胖，可說是萬惡之首，不少病症，都因為肥胖引起，如心臟病、血壓高、睡眠窒息症、關節痛，還有困擾着全港近八十萬人的糖尿病人！

如果糖尿病人肯減肥，病情可減輕，甚或不藥而癒！但減肥對他們來說有如登天般難，所以有醫生挑選一班糖尿病人進行研究，在他們胃部置入胃水球，結果在四個月後，全部病人的血糖降至可接受甚或健康水平！

輕鬆降血糖

胃水球控血糖

	置入胃水球 (6人)	傳統方法 (服藥及控制飲食)(12人)
年齡中位數	42歲	53歲
年齡分布	34-57歲	33-75歲
BMI	35.7 (前) 33.6 (後)	28.0 (前) 28.1 (後)
HbA1c	8.6% (前) 7.3% (後)	9.0% (前) 9.0% (後)

也真是個饞嘴的人，每年入冬後由於美食多羅羅，火鍋、臘味糯米飯、羊腩煲實無法抗拒，加上少運動，一個冬天累積下來，體重一定攀升！所以今年一月取出胃水球後，陳寬的體重已慢慢回升至八十六公斤，即一百九十磅，糖化血色素亦回升至8.3%。

「今早仲高，空腹時血糖都有10mmol/l，我昨晚喝過酒嘛！」陳先生笑笑說。事實上，他十分清楚自己應做甚麼不應做甚麼，只是，知易行難！

由一碟飯到一碗飯

另一位參加研究的糖尿病患者詹先生卻克己得多，減肥、降血糖成績保持到今天。

「我們做的士司機的，好易有糖尿病，四年前我就因為見到行家出事，於是見醫生檢查清楚，結果發現自己都係其中一分子，高到成13%。」詹先生說。他其後由瑪麗醫院跟進，去年底同獲邀參加研究，進行置入胃水球手術。

「放波後頭三日我都無法睡，不斷打嗝，辛苦到死！」他說。然而，往後的成績，卻又令他辛苦三日很值得。

「之後食量好快降，以前午餐一碟飯扣底，放了胃水球後，我和行家一起吃飯，對方分一小碗給我

▲詹先生在胃水球的幫助下，體重和血糖都下降，現在保持三十八吋腰圍。

▲詹先生錢包內放口自己年輕時和現時的照片，提醒自己努力減肥，才能好好控制血糖。

便足夠，無形中慳了不少飯錢！」由碟頭飯扣底到一小碗便夠飽，詹先生的血糖很快由10mmol/l降至8mmol/l，然後降至7mmol/l個安全水平。體重方面，他亦由置胃水球前的八十八公斤，降至八十八公斤。

更開心的是，腰圍由四十點五吋降至三十八吋！「你有所不知，四十吋以上腰圍很難買褲，很多褲最大得三十八吋腰圍，所以我發過誓，有朝一日一定要減到三十八吋腰，現在終於做到了！」

有這樣的成績，令詹先生十分振奮，而他亦明白，糖尿病後果嚴重，不好好保住成績的話，血糖一旦回復舊貌，對他自己、家人和道路使用者都十分危險！

「試過有患糖尿病行家，駕車途中突然雙腳麻痺，完全不能動彈，結果撞埋欄！」他說。為免自己已有日不幸因糖尿病發致出現交通意外，累及乘客，他提醒自己要一定好好控制，這才是個負責任的職業司機！

懷念水球的日子

所以，自去年九月置入胃水球降血糖降體重得到成績後，他亦努力控制食量及揀選健康食物，並輔以恒常運動，所以到今日，胃水球雖然已取出十個月，他的糖化血色素仍維持在5.5至6%之間，體重輕微回升至八十四公斤，三十八吋腰圍仍能保持！

要取得長久效果，他現時仍



▲陳安安醫生正將胃水球經食道置入病人胃內，並開始注入鹽水。



▲X光照片上可清楚看見已放入的「胃內氣球」。

保持吃糙米飯，每日一斤有機菜，奶茶不放糖，加上每周三日在北角交更後，步行一小時回西環住所，其餘日子亦步行至灣仔才乘車。

雖然詹先生能靠自己健康飲食習慣控制血糖，不過他仍懷念身懷胃水球的日子！「那段时间減得好輕鬆，又不會肚餓！現在是LSD住吃得少，但偶然也會肚餓啊！」

進行這項研究的陳安安醫生，現為養和醫院腸胃肝臟中心主任。她說這個研究的目的，是希望將胃水球這項原用作美容的減肥技術，用於控制疾病上，「肥胖和很多疾病都有關連，如果病人能成功減磅，一些疾病如糖尿病、心血管病、關節問題、睡眠窒息症，不但能得到改善，更有機會可以根治，不用再服藥。」

解構「胃內置氣球」

▲醫生會根據不同病者，注入四百至七百毫升的鹽水。



▲未充脹前的「胃內氣球」，經胃鏡放入胃後才注入鹽水。



▲氣球會被置在胃的上半部，藉此阻隔固體食物，手術後病者須進食切碎食物。



- 時間：**手術時間約20分鐘，住院1至2日
- 過程：**(1) 利用胃鏡把未充氣的氣球，經食道放進胃的上半部；
(2) 注入400至700毫升有顏色（滲漏時小便顏色有異）的鹽水令氣球脹大，令胃部容量減小，病者容易感到飽脹感而減少進食。
- 時效：**由於胃酸有可能損壞氣球，六個月後須取出。
- 優點：**不用開刀，完全無傷口，且隨時可以還原，安全性高。
- 風險：**氣球有可能出現滲漏情況（如滲漏，即取出更換），而且只能阻隔固體食物，病者仍會因進食過多高熱量的流質食物而致肥。
- 效果：**BMI下降5至10

外來輔助減得輕鬆

有澳洲醫生以簡胃手術為六十名糖尿病病人減磅降血糖，結果有73%糖尿病病人得到控制。陳安安醫生所採用的，是較低創傷、較安全及較便宜的「內置胃氣球」(Intragastric Balloon)，利用胃鏡把未充氣的氣球，經食道放進胃的上

下期預告：膽囊、膽管石一齊清

膽囊積石，會令胃脹痛，如果不及時治理，會引致急性膽囊發炎；如膽石跌出塞住膽管，更會引致急性膽管炎。治療這兩種情況，昔日要分開兩個手術，才能將膽囊石及膽管石徹底清除，但在醫學進步下，今日已能在同一時間進行兩個手術，病人毋須麻醉兩次。

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com

在半部，然後注入有顏色的鹽水令氣球脹大，藉此縮小胃部容量，使病者快有飽脹感而減少進食，為期四個月。

在接受胃水球手術的組別中，六名參加者全部體重和糖化血色素都有降低，而另一組十二人只接受藥物和飲食控制的，在四個月研究期完後，兩個指數都沒有回落！

「研究發現胃水球這方法的確有效，亦證明一般糖尿病病人都很難靠自己減肥！」陳醫生說。

饞嘴是天性，對美食樣樣斤斤計較真的磨蝕人生樂趣，所以覺得戒口難過登天的陳寬，現積極考慮再置入胃水球，因為有外來助力，減磅降血糖輕鬆得多。圖