

讀者 Q&A

Q：我上個月做健康檢查發現有膽結石，我現在想了解一下：膽結石一定要開刀嗎？該掛哪一科的醫師看診呢？

A：膽結石是常見的疾病，病人不一定會出現不適症狀，如果沒有不適並不建議手術，只要定期追蹤即可。但若您有腹痛情形，則可能需要外科手術處理，目前膽結石手術方式大多為腹腔鏡，傷口較小且復原快，可掛診肝膽外科，由醫師詳細評估診療。

相關衛教資料供您參考：

http://health.ntuh.gov.tw/health/NTUH_e_Net/NTUH_e_Net_no88/%E8%86%BD%E7%B5%90%E7%9F%B3.pdf

Q：我覺得自己太胖了，想要認真減肥，網路上查到好多種減肥法，但不曉得哪一種最有效呢？醫院有成立減肥門診嗎？

A：世界衛生組織（WHO）建議以身體質量指數（BMI）來衡量肥胖程度，而目前我國國民健康署建議成人的 BMI 值應維持在 18.5~24 之間，建議您可先計算您的 BMI 值來判斷是否為肥胖，BMI 值計算公式如下：體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

坊間流傳的減肥方式五花八門，但最重要的原則是適度運動、均衡飲食及熱量控制，目前本院家庭醫學部設有減重諮詢門診，此外另有營養門診，如有減重需求可掛診尋求專業協助。

健康教育中心