

兒童體重過重與肥胖

資料來源/內分泌科

兒童健康手冊有<兒童 BMI>圖表，每個年齡層因應身高的相對應有體重範圍，大約等於 18 歲即可使用成人的定義，BMI 大於等於 24 及 27 為過重及肥胖。

台灣的過重與肥胖：男 52% · 女 37%

美國的成人，66%過重及肥胖(BMI 大於 25 及大於 30);台灣的成人，44%過重及肥胖(BMI 大於 24 及大於 27)。美國的兒童，33%過重及肥胖；台灣的兒童，25%過重及肥胖(BMI 大於 85 百分位及大於 95 百分位)，而且由學齡前的 18%至國小國中的 27%遞增到高中的 31%。

肥胖是慢性發炎，害人於 { 無形 }

單純過重的青少男死於心血管疾病的機率已經是一般人的兩倍之高，比較立即性的問題如胰島素抗性誘發之第二型糖尿病，青少年高血壓高血脂以及非酒精性脂肪肝，容易被忽視的脂肪肝已經是兒童青少年族群中最常見的慢性肝病，延伸成肝硬化及肝細胞癌。

睡眠呼吸問題，膝髋關節不適

肥胖誘發之睡眠呼吸中止，表現為睡不飽，上課精神不濟，打盹及注意力不集中，情緒不佳，師生互動問題等。Blount's disease 是膝蓋生長板受影響而疼痛及關節不穩定，呈現單側O型小腿，影響外觀及運動。大腿股骨頭滑脫，是一種骨折，最常見於肥胖，表現為癱跛行，腹股溝疼痛，也會延伸為大腿或膝蓋疼痛。

孩子自信低落，憂鬱情緒與社交問題

過重及肥胖孩子因睡眠影響課業表現，因膝蓋大腿疼痛而不愛活動和運動，容易被定位為不聰明和懶惰。因胰島素抗性而產生的黑色素棘皮症，在後脖子及四肢關節處呈現黑黝黝的部位，看起來骯髒，容易被誤解為不洗澡不愛乾淨的小孩。到了青春期尋求同儕認同時，產生自信低落及憂鬱¹，退縮內向及孤獨。

孩子減重，全家受益

家長體重過重肥胖，小孩也過重肥胖的機率就高！母親的受教程度越高，可以減少孩子肥胖的機率。甚至孕前體重過重肥胖，孕期中體重增加過度，以及母親抽菸，都會增加孩子肥胖問題。所以不論是減重還是預防過重肥胖，全家動員一起來事半功倍，可說是一人瘦全家瘦。

爸媽瘦，全家瘦，一輩子長久的健康習慣

由於孩子的飲食主要掌控在爸媽(以及學校), 爸媽經身教調整生活習慣, 包括飲食, 活動, 運動及睡眠習慣, 讓孩子擁有長久一輩子的健康習慣, 是克服孩子過重肥胖的關鍵. 不能長久的減重會復胖且更胖.

睡覺減重最簡單, 你確定你做得到

睡覺似乎甚麼都不用做, 但是缺乏睡眠會提高增重和肥胖的風險, 對孩子的體重影響比大人更鉅. 下視丘分泌的食慾素 orexin 提升了人的清醒度, 同時也提升了食慾. 學齡前兒童(3-5 歲)睡眠至少需要 10 小時、國小學童(6-13 歲)至少 9 小時、青少年(14-17 歲)至少 8 小時。這樣推估, 孩子至少在晚間 9~10 點要睡覺. 早起的時間再用來補足課業和複習, 甚至運動後吃早餐上學.

活動增加代謝, 運動增加互動

活動是指日常生活運轉的能量消耗, 運動是指額外較激烈較高強度的體能訓練. 按照個人生活模式, 增加日常活動之外, 跳繩是短時間超高效率的增肌減脂運動, 還可以增加骨質密度, 成年人亦十分受用. 不受天氣左右, 不須風吹雨打日曬, 無須任何交通工具去到任何特殊運動場合. 全家一起跳, 可以互相計數和鼓勵, 變化跳躍花式增加趣味, 加入音樂元素等, 變成家庭互動的美好時刻.

醫療評估兒童體重過重與肥胖是一場漫長的評估, 需要孩子和家長與醫師

長期配合與努力·勿期待看診三五次即可獲得滿意身形比例·生長的評估是全面的·需要多面向綜合評估·包括家長身高體重 / 性別 / 飲食烹調 / 活動運動 / 睡眠以及疾病·尤其過重與肥胖容易合併其他青春問題如性早熟 / 身高不理想 / 月經紊亂 / 皮膚問題 / 高膽固醇高尿酸 / 脂肪肝等·需要一併診治·體重過重與肥胖是 <斤斤計較> 且 <日月累積> 而得·健康減重要矯正的也是那些生活習慣·切勿急於一時·揠苗助長·