

注意兒童肥胖的警訊

文／中醫部兒科
主治醫師
賴佳鈺

近年來，台灣地區由於經濟發展及國人營養狀況改善，再加上飲食西化的影響，以致肥胖盛行，尤其兒童肥胖增加的狀況，令人憂心。一般民眾都知道成人的肥胖對心血管疾病、高血壓、糖尿病等疾病的罹患率或死亡率有密切關係，殊不知兒童肥胖也同樣有罹患上述疾病的機會，並且對內分泌功能、心理及社交學習也多有影響。

肥胖是指儲存在身體裡面的脂肪過多，超過生理需求而有礙健康的狀態。按衛生署的定義，兒童及青少年肥胖盛行情形是以該年齡層身體質量指數（body mass index, BMI）的百分位作為肥胖定義，當BMI值超過該年齡層的85百分位即為過重，超過95百分位則為肥胖。

肥胖症可分為病理性肥胖和單純性肥胖兩大類。病理性肥胖起因於先天遺傳性疾病、代謝性疾病或內分泌疾患所引起的繼發性肥胖；單純性肥胖在臨床找不到導致肥胖的原發性疾病，這類小朋友有個特徵就是食量大又運動少，攝入的熱量超過消耗量，多餘的熱量轉為脂肪蓄積體內而造成肥胖。單純性肥胖占小兒肥胖的絕大多數。

由於肥胖兒童有潛在併發糖尿病或高血壓等疾病的可能，故要提早介入體重控制。但在接受治療時，兒童肥胖仍必須考慮生長發育的營養需求，避免陷入「只要減重就好」、「只要不吃就好」的迷思。

導致肥胖的複合式因素

1. 先天稟賦：中醫認為體型的胖瘦與先天稟賦密切相關，與現代醫學發現肥胖與遺傳基因有關不謀而合。
2. 飲食不節：飲食是導致肥胖的重要原因之一。中醫古籍《臨證指南醫案》指出：「濕從內生，必其人膏粱酒醴過度，或嗜飲茶湯太多，或食生冷瓜果及甜膩之物。其人色白而肥，肌肉柔軟。」兒童正處於生長發育階段，需大量營養物質，所以食慾旺盛，小兒又特別喜歡吃甜食或烤炸等熱量過高的食品，一旦不知節制，父母也不

加以控

制，便容易

因為營養過剩而肥胖。故預防兒童肥胖，適當控制飲食，培養良好的飲食習慣是有必要的。

3. 好靜惡動：現在學童課業壓力重，休閒娛樂多尋求網路遊戲，長時間坐在書桌或電腦桌前，運動量常常嚴重不足，日久可能造成肥胖。

此外，人體物質能量代謝與臟腑功能，尤其與脾、腎兩臟有關。脾主運化，與營養的吸收、運用有關；而腎藏真元之氣，更是人體生命活動的根本。



中醫認為肥胖與氣虛、痰、濕、瘀等病機有關，其中氣虛主要是以脾腎功能失調為病理基礎。

矯治兒童肥胖首重恢復臟腑氣機功能

預防和治療兒童的單純性肥胖症，方法與成人截然不同。由於兒童正處於生長發育的階段，在減肥的同時不能妨礙生長發育，所以現行的多種成人減肥法，例如禁食、西藥、手術等，並不適合運用於兒童。

中醫對兒童肥胖的治療，臨床上是以恢復臟腑氣機功能為主，如肺脾氣虛型，可選用防己黃芪湯治療；痰濕內阻型，可考慮以溫膽湯合平胃散治療。若兒童不畏懼針

灸，也可考慮體針治療法，利用循經取穴如內關、水分、天樞、豐隆、足三里、三陰交等穴，使氣血運行流暢，氣足則痰飲水濕得化。若對針灸畏懼者，也可利用循經推拿來治療，循肺、胃、脾、腎經走行部位進行推拿，以活絡經絡氣血，促進臟腑功能。

限制飲食須兼顧營養需求

體型肥胖易招致別人異樣的眼光，造成小兒的心理障礙甚至社交困難。所以家長要教育孩子正確面對肥胖問題，既注意飲食控制，又不過度緊張，並多多鼓勵孩子參與戶外活動與正常社交。

1. 飲食管理：小兒減肥不能採用饑餓療法，而應以限制飲食為首要。限制飲食必須不影響基本熱量與營養素的需要，以確保小兒的生長與發育。平日避免挑食、偏食，勿食過肥、含糖過高或油炸食品，每日以粗糧、蔬菜、水果為主食，注意膳食平衡。飲食方面要減少碳水化合物和脂肪的攝入量，而富含蛋白質的食物如瘦肉、魚、雞蛋、豆製品等，需攝取充足，並確實執行睡前2小時禁食的習慣。
2. 加強戶外活動和體格鍛鍊：如體操、跳繩、爬樓梯、慢跑、仰臥起坐、打球等。應每日堅持活動和鍛鍊。運動時以身體出汗為宜，避免因劇烈運動而使食慾大增。☉