

**小兒肥胖特別專欄**

# 兒童肥胖，未來健康的殺手

中國醫藥大學台中附醫兒童醫院  
兒童遺傳及內分泌新陳代謝科 主治醫師 王仲興

隨著文明的進步及物質生活的改善，以前被認為是大人才會得到的文明病，現已悄悄的影響我們國家未來的主人翁—兒童。根據統計，美國兒童至少有 1/4 以上屬於肥胖體態；在台灣的情況也不遑多讓，根據衛生署最新調查，國人 10~15 歲國中、國小學生約 15% 有過重的現象，而在都會區兒童肥胖更為嚴重，約四分之一的中小學生已達肥胖標準。肥胖的原因主要在於生活型態的改變，尤其是現代兒童偏向於靜態的作息，如看電視、上網等。曾有家屬在看過兒童內分泌科門診後，筆者要求家屬帶小還每日從事至少半小時的運動，其運作模式竟是由媽媽騎自行車，然後再用繩子將小孩的腳踏車繫在一起帶動，小孩只負責握把手控制行進方向。這件事說起來好笑，卻是實際發生的事情，也反應出兒童不愛運動而日漸肥胖的事實。香港最近研究指出，睡眠不足的兒童也易肥胖；這是除了看電視、上網、吃零食及高熱量食物等一般人所認知易造成脂肪堆積的常識外，另一個引起重視的話題。兒童肥胖不只與大人一樣容易得到第二型糖尿病，也會導致月經不規則、性早熟、血脂肪過高等內分泌異常。因此，不只為人父母需注意兒童體態之不良變化，政府相關單位也應拿出對應政策，減少兒童及青少年的課業負擔，鼓勵及建設相關運動設施，避免我們的下一代被「肥胖」這個文明病殘害。