



## 校園新聞

### 肥胖兒童的幸福、與家長的健康認知密不可分～小兒科教授陳偉德醫師發表肥胖處置『四階段積極減重計畫』

◎ 秘書室 2013-03-26

過胖搭機要多付錢？由於行李過重要多繳錢，所以，有挪威學者倡議對體重過重的人，會讓飛機耗油增加，也應該要多付點錢，雖然引發爭議，卻凸顯「肥胖」的確不容忽視。替國內界定兒童與青少年肥胖標準的小兒科教授陳偉德醫師推薦『四階段積極減重計畫』，發表在台灣醫師公會全聯會發刊的3月號《台灣醫界》雜誌，能激發肥胖小孩與家長的健康認知，受到醫界廣泛的重視。

在台灣地區尚無界定兒童與青少年肥胖前，中國醫藥大學副校長陳偉德教授率先引進重高指數作為簡易兒童體位評估法，訂定兒童及青少年肥胖治療準則；隨後，新創依健康體適能篩選健康個案訂定之生長曲線圖，經衛生署採納為台灣地區兒童及青少年定義肥胖標準，沿用至今。

曾擔任北港媽祖醫院院長的陳偉德教授表示，肥胖的基本成因除了少數例外，皆係長時間熱量的攝取超過熱量的消耗，多餘的熱量以脂肪的形式貯存於體內，使體內儲存的脂肪組織超過正常狀態而造成肥胖，學術界的共識是以身體質量指數(BMI)作為診斷標準；因此，對於肥胖問題不宜僅以「少吃一點、多動一些」來應對。

率先在醫院成立臨床營養小組的先導者陳偉德教授說，理想的兒童或青少年減重計畫，必須包括維持正常的身高生長、安全的生理代謝、保存瘦體質(lean body mass)及儘可能減少飢餓感，而且不致於引起精神上的問題；所以，兒童或青少年減重計畫至少應該包括四部份：飲食、運動、行為矯正、和父母及朋友參與。

對於肥胖處置，陳偉德教授發表的『肥胖兒童及青少年之篩檢與四階段積極減重計畫』，第一階段是增強型預防；經由改變飲食和運動的生活習慣，控制體重不再增加，並且藉由身高之正常成長，而改善BMI值。第二階段是架構式減重；藉由分析飲食與運動日誌的內容，採取監督行為、控制誘惑、變更進食過程、支持與鼓勵、認知重建等行為矯正的方法，達成體重不增或下降的目的。第三階段是全方位介入；透過專業的減重中心具有多學科的處理兒童肥胖經驗的團隊，負責監控肥胖的醫學問題，共同形成肥胖兒童家庭的一個支援聯盟。第四階段是醫學中心的介入，針對嚴重肥胖的年青人，考慮減重代餐、極低熱量飲食、藥物治療及減肥手術等合宜的處置。

陳偉德教授並彙整肥胖診斷及評估原則，修改自己著作繪製並為衛生署採用的「過重/肥胖兒童與青少年之篩選及處理流程」，新增入「四階段積極減重計畫」，成為新的「兒童及青少年肥胖之篩檢及處置流程圖」，提供開業醫師至醫學中心之專科醫師，皆能在不同的時期，扮演積極的角色，希望做為臨床上診療肥胖的參考，共同為防治兒童及青少年肥胖盡一份心力。

俗話說「預防重於治療」；陳偉德教授依實證醫學文獻及臨床經驗提出「增強型預防」的建議包括：

- 限制看電視以及其他觀看螢幕的時間每天最多2小時。
- 不在小孩睡覺的地方放置電視或螢幕設備。
- 每天吃早餐。
- 減少飲用含糖飲料。
- 限制外出餐廳用餐，尤其是速食店。
- 鼓勵父母親與小孩一起進餐、吃家常菜。
- 限制大份量的食物及飲料。
- 每餐應食用適當份量的水果與蔬菜。
- 進食高鈣、高纖飲食。
- 進食熱量均衡飲食。
- 鼓勵完全母乳哺育6個月，添加副食品後繼續母乳哺育至12個月以上。
- 鼓勵每天從事中強度的體能活動至少60分鐘。
- 限制進食高熱量食物。

鑑於肥胖的盛行率有增無減，榮獲《2012臺灣醫療典範獎及星雲教育獎》的陳偉德教授希望『四階段積極減重計畫』能激發肥胖小孩與家長的健康認知，他期許兒科醫師能對日益嚴重且併有代謝性異常之兒童及青少年肥胖，能夠多加一份關注，更有自信地處置兒童及青少年肥胖。

中央社新聞網 (<http://www.cna.com.tw/postwrite/Detail/123289.aspx>) ;

南華報 [http://www.nhts.com.tw/news\\_r.asp?did=95&xid=0&id=2725](http://www.nhts.com.tw/news_r.asp?did=95&xid=0&id=2725)

記協、諍報 [http://smnews.com.tw/news\\_r.asp?id=85&xid=5587&cid=113](http://smnews.com.tw/news_r.asp?id=85&xid=5587&cid=113)

世紀新聞社 [http://www.centurynews.com.tw/hot\\_cg1.html#70738](http://www.centurynews.com.tw/hot_cg1.html#70738)

網路社區報 <http://www.u369.com.tw/>

民眾時報 <http://news.ihandle.com.tw/read.php?15355>

台灣新聞報 <http://www.newstaiwan.com.tw/index.php?menu=newst&ms=6&nnid=139906>

國立教育電台 <http://www.ner.gov.tw/index.php?act=culnews&code=view&ids=147840>

【相關圖片】



陳偉德教授發表『肥胖兒童及青少年之篩檢與四階段積極減重計畫』。



兒童及青少年肥胖之篩檢及處置流程圖。



肥胖預防性建議。



《台灣醫界》雜誌。



《聯合報》健康版



民時新聞



民時新聞報



台灣新聞報



眾聲日報



經濟日報



工商時報



蘋果日報

資料來源：[http://www.cmu.edu.tw/news\\_detail.php?id=2398](http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=2398)

中國醫藥大學 China Medical University, Taiwan

地址：40402 台中市北區學士路91號 電話：04-22053366（分機一覽表）

Address: No.91 Hsueh-Shih Road, Taichung, Taiwan 40402, R.O.C

電子郵件：cc@mail.cmu.edu.tw 校安中心：04-22022205、05-7832020（北港）

性騷擾性侵害學生申訴專線：04-22022205 申訴窗口：學務處生輔組

中區區域教學資源 | 智慧財產權 | 教育部獎補助