兒童與青少年肥胖-家長必讀的健康守護指南

口述/資料提供：小兒部主治醫師 張凱琪

採訪/撰稿：公共事務室管理師 梁世箴

許多家長以為小朋友「小時候胖不是胖，長大就會改善」，但事實上，肥胖會影響全身健康，有些甚至會導致長期疾病，實不宜輕忽。研究顯示，兒童與青少年肥胖會增加以下四大風險：

1. 心血管與代謝問題：高血壓、高血脂、高尿酸、第二型糖尿病。
2. 肝臟與消化道問題：脂肪肝、肝功能異常、胃食道逆流。
3. 呼吸系統問題：睡眠呼吸中止症、打鼾、氣喘控制不良。

4. 骨骼與關節問題：關節負擔增加，運動時容易受傷。

除了身體上的疾病，心理健康也會受到影響，肥胖會造成兒童與青少年自信心不足、可能遭同儕嘲笑，導致焦慮或憂鬱。換句話說，肥胖問題會影響孩子的「身心發展」，必須要好好正視。

兒童與青少年肥胖何時需要開始治療呢？一般來說，只要滿 2 歲以上，若被醫師評估為過重或肥胖，就可以開始第一階段「生活型態調整」，包括健康飲食、規律運動、減少含糖飲料、控制螢幕時間、建立良好睡眠習慣。滿 6 歲以上，若經過 3～6 個月生活型態調整仍無改善，建議進入「高強度健康行為與生活型態治療」階段，由跨領域團隊（醫師、營養師、心理師、物理治療師）協助，提供以家庭為中心的多元支持。關鍵在於越早發現、越早介入，效果越好。

建議可以從日常生活中，來改善兒童肥胖問題，並朝以下 3 大方向努力：

- **健康飲食：**

  1. 減少含糖飲料、手搖飲、零食與油炸物。
  2. 多吃蔬菜、全穀類、蛋、魚、豆類及瘦肉。/li>
  3. 全家共餐、固定用餐時間，不用零食當獎勵。
  4. 可參考「飲食紅綠燈」來調整飲食。紅燈(避免)：加工食品、炸物、糕點。黃燈(偶爾)：炒飯、炒麵、蘿蔔糕。綠燈(常吃)：原型食物、蔬果、奶蛋豆魚肉。

- **規律運動：**

  每天盡量有 60 分鐘中等以上強度運動（例如：快走、游泳、打球、騎車）。並減少螢幕時間(包

括電視、平板、手機等等，建議每天不超過 2 小時)。若孩子不喜歡運動，可從散步、跳舞、親子遊戲開始，逐步增加活動量。可以用運動手錶或手機紀錄，一天建議 12,000～15,000 步。

- **建立良好生活習慣：**

  保持規律睡眠，避免熬夜。降低壓力，家長避免過度責備或苛責孩子，可以以身作則，陪伴孩子一起實踐健康生活。因為孩子還在成長，減重過程並非追求快速體重下降，而是維持體重或放慢增加速度就是正確方向。避免嚴厲批評或過度限制飲食，造成孩子營養不均衡。最佳的做法是全家一起改變，讓健康生活成為日常。

至於在甚麼階段會需要採取藥物與手術治療呢？藥物治療通常僅適用於 12 歲以上、肥胖且體重大於 60 公斤，經過 6-12 個月高強度健康行為與生活習慣治療仍然無法改善後才進行，並且需在專業醫師監測下使

用。另外，臺灣針對青少年的減重手術治療標準較成人更為嚴格，通常需要年滿 12 歲至 18 歲，且 BMI 超過 40 或超過 35 合併至少一項嚴重的肥胖共病症，經過生活型態調整、藥物治療都無效時才會被謹慎考慮。

若有需要專業協助的家長及小朋友，可以透過臺大醫院「健康活力門診」的幫助來進行體重控制。臺大醫院「健康活力門診」是一個強調「生活模式調整」的整合性醫療服務。本門診採取以家庭為中心的照護理念，強調家長陪伴與共同參與治療歷程。並且使用跨專業整合照護模式，結合兒科醫師、營養師、物理治療師、臨床心理師、與護理師共同參與，提供專業與長期的指導協助和陪伴。許多家庭透過親子一起參與，不只孩子瘦下來，全家也養成了健康的生活方式。肥胖是一種慢性病，若兒童青少年時期就有這個困擾，容易影響往後生命歷程的健康。家長的支持、陪伴與以身作則，是孩子成功控制體重的關鍵。