

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：兒童肥胖症

發表日期：112年6月16日(星期五)

發表人：小兒科/潘妤玟醫師

就讀小學三年級的小華在學校體檢後，媽媽拿到轉介單，告知小華脖子處有明顯的黑色棘皮症，體重量測也超過標準，建議至兒童內分泌科進行評估。小華媽媽上網查詢發現黑色棘皮症與糖尿病相關，非常擔心，因為家族中爺爺、奶奶也都有糖尿病，目前爺爺服藥控制中，控制較差的奶奶已開始施打胰島素，爸爸的體重也較重，時常被家庭醫師提醒必須注意體重。小華媽媽很擔心小華會不會得到糖尿病？

成大醫院斗六分院小兒科潘妤玟醫師表示，門診中詢問小華的飲食、運動、睡眠等狀況，發現他的飲食型態缺乏營養均衡的正餐、精緻澱粉及油炸類食物攝取過多、缺乏運動、晚睡等。進一步檢查發現有輕微血脂異常，肝功能輕微上升；血糖及糖化血色素數值雖正常，但胰島素數值偏高；腹部超音波檢查發現有中度脂肪肝。

因此，交代小華一定要好好注意飲食並且多運動，脖子上的黑色棘皮症則要等到體重控制才會慢慢消失，接下來也會定期追蹤小華的抽血數值。

潘妤玟醫師指出，黑色棘皮症是胰島素阻抗在皮膚上的臨床表徵，其黑色素沉澱常見於皮膚皺摺處，如脖子背部、腋下及跨下。在兒童內分泌科因「黑色棘皮症」求診孩童，身體質量指數(BMI)往往過重或肥胖。

研究顯示，兒童時期肥胖會增加日後心血管疾病、糖尿病、慢性疾病的危險。肥胖同時也是性早熟的危險因子，特別是快速進展的性早熟可能會影響成人身高。除此之外，肥胖孩童在心理上也可能較為脆弱，產生較多的心理健康狀況及社交問題。以上狀況皆提示了：兒童肥胖是需要提早介入的問題。

因此，衛福部國民健康署及台灣兒科醫學會訂定「兒童肥胖防治實證指引」。專家建議，兒童體重的控制，不建議過度限制熱量或快速減重，而應根據年齡、BMI及是否有健康風險，同時考量個案及家庭配合度，提供個人化的制定體重控制的方針及目標。

潘好玟醫師表示，像在飲食部分，應盡量定時定量且飲食均衡，減少高熱量食物、外食及速食，可以搭配營養師諮詢，提供每日熱量建議及飲食代換等原則；運動部分，建議每週至少3次，每次30-60分鐘以上，每日靜態螢幕時間小於2小時；同時要有充足的睡眠時間，每天至少8-10小時。此外，全家人應一起參與生活型態介入治療。

潘好玟醫師並提醒家長，兒童肥胖比例逐漸上升，且肥胖會造成病童短期及長期的健康影響，因此肥胖防治應從兒童時期做起。若出現黑色棘皮症或學校健康檢查發現體重超過標準，應至兒童內分泌科就診接受評估，以及接受營養師諮詢。

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



潘好玟醫師資歷：

專科別	現職	經歷
小兒內分泌科 小兒遺傳暨新陳代謝科	成大醫院小兒內分泌科 主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 成大醫院小兒部住院醫師 ● 成大醫院小兒內分泌科研究醫師

專長
<ul style="list-style-type: none"> ● 一般小兒科 ● 兒童肥胖 ● 兒童生長及發育

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203