

编者的话

过重和肥胖是影响健康的一个重要元素。

相信很多人也喜欢胖嘟嘟的孩子。当见到孩子吃东西时，津津有味样子更是乐透。一般父母认为孩子要多吃有营养的食物，才可以帮助快高长大，在不经意间让孩子吃多了，也因此容易有过重和肥胖的问题出现。有见及此，学生健康服务在各中心定期举办「恒常运动健体」班，邀请有过重或肥胖的同学参加这健体班。希望透过讲解令同学认识肥胖的原因和改善体重的方法；另外透过运动示范及练习，使参加的学童学习如何在家中运动，以实际行动去改善体重。今期就是和大家分享一下这计划。



编辑委员会：何振联医生、黎昭华护士、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

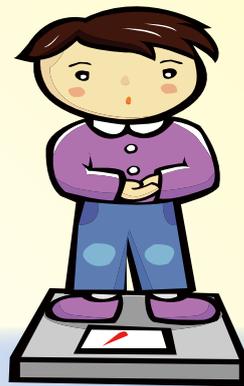
英文版刊载于网页上

English version is available on our website.

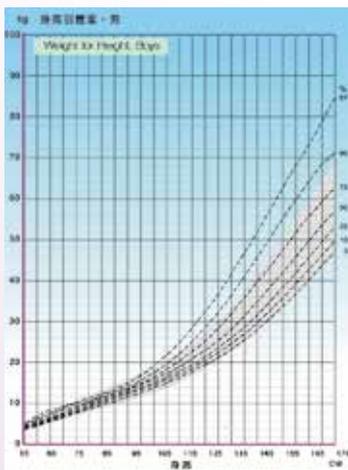
过重和肥胖

卫生署学生健康服务
李淑敏医生

踏入十二月，圣诞钟声响起，首先预祝大家圣诞及新年快乐！大家都会期待漫长的假期以及各种派对美食。但大家有否想到另外一个钟声正不断向起？儿童过重或肥胖问题正在全球多个国家响起警号。因此，我们需要对预防儿童过重和肥胖给予高度重视。



何谓过重和肥胖



(Hong Kong Growth Survey 1993)

过重或肥胖是指因过多脂肪积聚体内而构成的健康问题。

要准确评估儿童及青少年的体型，须参照本港儿童《身高别体重图》。

此图可以根据儿童及青少年的身高，来评估体重是否合正常比例。在图表中，「身高别体重」比例显示于身高及体重交接的位置。肥胖是指体重高于「身高别体重」的中位数 × 120%。例如一个身高145公分的男孩，「身高别体重」的中位数是36公斤，如果他的体重大于43公斤（36公斤×120%）便是肥胖。对于身高高于175公分的男同学、高于165公分的女同学及18岁以上的同学应以体重指数 (BMI)来衡量。计算方法是：体重(kg) ÷ 身高²(m²)。如体重指数 (BMI)等于或大于23即为过重；等于或大于25即为肥胖。

严重性及趋势

世界卫生组织指出儿童过重或肥胖是21世纪最严重的公共卫生挑战之一，过重或肥胖儿童的比率在世界各地均有明显上升的趋势，而且以惊人的速度增长。

根据本港卫生署学生健康服务的数据显示，小学生肥胖的比率，由1997/1998学年的16.4%，上升至2010/2011学年的21.4%。同样地，中学生肥胖的比率于同期由13.6%上升至18.7%。整体来说，学童肥胖的比率由1997/1998学年的15.7%，上升至2010/2011学年的20.3%。小学生的肥胖问题较中学生严重，而普遍又以男童较高。随着年龄增长，男女学童之间的差别亦相应地稍为增加。

成因

过重和肥胖问题的主因是热量的吸收大于付出，导致体重增加，多余的热量以脂肪形式储存。

1. 摄取更多热量高的食物

我们的饮食习惯产生重大变化，部份人因而经常进食高脂肪和高糖份食物。有些同学更会有暴饮暴食的习惯或因情绪问题、心理困扰等因素而诱发暴食症或饮食失调。

2. 热量消耗不足，缺乏运动

学童功课繁重，有部份学童在课余仍要补习。倘若有空余时间，有部份学童仍会选择坐着看电视、玩游戏机、电脑等。他们花费相当多的时间于静态活动上。

3. 其他

肥胖有家族遗传倾向。虽然基因影响体重，但家庭成员相类的饮食习惯及生活方式亦是肥胖的因素之一。某些疾病或药物亦会引至肥胖。

过重和肥胖对学童健康的影响

过重和肥胖对儿童的身心 and 社交方面都会有不良影响。

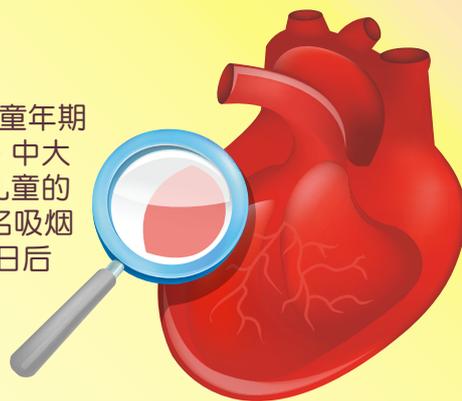
生理方面：

研究显示肥胖儿童很容易到成人期仍然肥胖。过重和肥胖会增加儿童患上各种慢性病的风险。他们会更大机会及更早患上心脏血管疾病、内分泌、骨骼、呼吸及消化系统疾病。

1. 心脏血管疾病

心脏病

心脏病是本港第二号杀手。多项外地及本地研究均指出童年期肥胖会增加高血压、血脂异常等心脏血管疾病的风险。中大医学院研究发现肥胖儿童动脉血管内皮功能只及正常儿童的七成，情况相等于一个六十多岁的老人血管，或与一名吸烟超过十年的成年人一样。儿童若不改善肥胖问题，他们日后患上冠心病的机会较一般人高三至四倍。



血压高

以往儿童原发性血压高比较罕见，但近年情况渐趋普遍。肥胖儿童较非肥胖儿童患上血压高的风险高出三倍。而美国一项研究结果发现，青春期肥胖的青少年，他们在成年期患上血压高的机会比其他人高出八倍。

2. 内分泌系统

糖尿病

因肥胖而引致的糖尿病通常属二型糖尿病，即胰岛素不能发挥功能。糖尿病若控制不当，血糖长期过高，会引发多项并发症：如心脏病、中风、视网膜病变和肾病等。童年期肥胖会增加患上二型糖尿病的机会，而且发病年龄亦会提早。随着学童过重及肥胖率上升，二型糖尿病的发病率近年也有上升趋势。跟据本地数据，在十九岁以下的人口组别中，二型糖尿病的发病率由 1997年的每十万人有0.2宗,大幅上升至 2007年的每十万人有 2.62宗。

经期紊乱

肥胖的女性,特别是青春期的少女,常会有胰岛素抗性及血液雄性素升高的现象。这会引致经期紊乱及提早患上卵巢多囊症。

3. 骨骼系统

由于关节负荷过重，童年期肥胖可引致骨科并发症如腰酸背痛、膝盖痛和关节炎。另外由于儿童在发育时骨骼软骨比较多，肥胖严重时会导致骨架异常，例如胫骨外翻等。最严重的情况包括股骨头骨骺脱位，即髋关节受压以致从韧带中松脱出来。



4. 阻塞性睡眠窒息症

阻塞性睡眠窒息症是童年期肥胖的另一重要并发症。引起阻塞性

睡眠窒息症的原因众多，肥胖是其中主要原因之一，因为肥胖人士的颈部有过多的脂肪积聚，而令上呼吸道收窄，容易形成阻塞。患病儿童在夜间会有响亮的习惯性鼻鼾、睡眠时呼吸困难、短暂性停止呼吸、经常转身、有些儿童更会有夜遗尿和梦游。由于睡眠素质差，引致日间渴睡、精神萎靡、专注力差而影响学习。阻塞性睡眠窒息症若得不到适当的治理，更会引致高血压及生长迟缓。中大医学院研究发现，肥胖儿童患睡眠窒息症的发病率为26%，但正常体重的儿童发病率只为2.3%。即肥胖儿童比体重正常儿童患阻塞性睡眠窒息症的风险高逾十倍。

5. 消化系统方面

脂肪肝是肝脏细胞内的脂肪过度堆积而引起肝脏受伤与发炎。脂肪性肝炎更会引致肝功能异常、肝脏纤维化及肝硬化等现象。另外，肥胖儿童会更容易患上胆石、胃酸倒流及疝气(小肠气)。

社交方面:

过重或肥胖的同学可能会自觉体形比较笨拙及动作较迟钝，运动能力欠佳，很多时都不热心参与学校的活动和运动项目，直接影响社交生活。他们亦比较容易被同学、朋友取笑或排斥。



心理方面:

青春期是自我形象与自尊心发展的重要时期。肥胖的学童尤其是女孩子，常在意别人对于他们身材的批评，比较容易对自己的外貌和体形不满，缺乏信心，自我形象偏低。

控制体重的原则

既然学童过重及肥胖问题日趋严重而且影响深远，因此，预防、及早发现和改善尤其重要。要控制体重最有效的方法是健康饮食及多做运动，以维持能量摄入及消耗平衡。

世界卫生组织建议：

- 多吃水果和蔬菜，以及豆类、全谷食物和坚果；
- 限制总脂肪的能量摄入，选择食用不饱和脂肪和避免食用饱和脂肪；
- 限制糖类的摄入；
- 养成恒常运动的习惯：每天至少60分钟中等强度到高强度有规律的身体活动。体重控制可能需要更多的活动。

总结 学童过重及肥胖问题日趋严重而且影响深远，它不但对学童身心各方面做成不良影响，长远亦对整个医疗系统造成沉重的负担。因此，预防、及早发现和改善尤其重要。其实要对抗学童过重及肥胖问题，需要多方面合作及推动。除了同学和家长外，学校及社会环境同样重要。卫生署亦提供不同服务及致力推广健康生活讯息。希望透过大家共同努力，可以改善下一代的健康。

参考资料

儿童期体重过重和肥胖症 世界卫生组织 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/zh/>

卫生署 学生健康服务 <http://www.studenthealth.gov.hk/>

正视肥胖问题：肥胖的成因、现况与预防措施 卫生署(二零零五年)

http://www.inf.gov.hk/healthzone/chp/grp-pmpdb-obesity_tc.pdf

香港促进健康饮食及体能活动参与的行动计划书 卫生署(二零一零年五月)

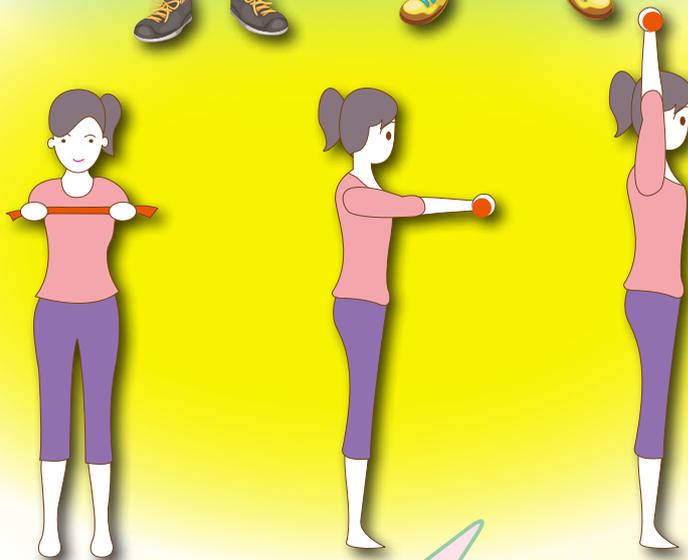
http://www.dh.gov.hk/tc_chi/pub_rec/pub_rec_ar/pdf/ncd_ap/Action%20Plan_Chi_Whole%20Doc.pdf

学生健康服务于2008年开始，每年均会于各中心举行「恒常运动健体」班。为参加的同学介绍健康饮食的原则和恒常运动的重要性。透过课堂上护士和同学一起做运动。希望提升同学日后做运动的兴趣。今期我们邀请了三位曾经负责「恒常运动健体班」的同事和我们分享他们的心声。

一轮热身运动后，只须利用日常生活中「垂手可得」的工具《如毛巾、水樽》，配合简单的动作，已叫同学汗流浹背，再加有趣好玩的【健体操】，更能令同学增加对运动的兴趣。

要做到保持恒常的运动，原来可以好简单！《简单的工具、简单的动作，配合不简单的恒常心》，同学们努力吧！加油！加油吧！

运动健体班是否成功，最大的关键往往是源于同学和家长们是否真的重视自己的健康问题，愿意出席两堂，从而在过程中自发地积极参与有关。因此这次运动健体班我看到的不单是运动健体，更是家人关爱的凝聚。



到了做运动的环节，可以看到学生和家长们都抖擞精神，跟随护士的指示做热身运动，毛巾操和健体操等。即使过程中同学们的某些动作可能受制于隆起的小肚腩，但大家都努力学习，务求做到最正确的动作。而其中一位小女孩的妈妈虽然是怀孕的，也禁不住走上前来协助纠正小女孩的姿势与动作。

每年同学到中心参加健康服务，都很愿意和我们分享他们于日常生活中对运动和饮食习惯的心得。大部分同学均能正确地掌握运动和饮食习惯的重要性，部分同学于心声版留下他们的心声，让我们一起看看同学们的心声。

心声版



均衡饮食，
恒常运动，
拒绝烟酒毒

饮食: 多菜少肉
运动: 多动少坐



按照健康饮食金字塔
的比例进食，每天
运动一小时，
保持心境开朗，
睡眠充足



体重减少，
心理压力
减低

多吃蔬果，
不要一次吃太多
过饱。

Fit Fit : 做运动
Eat Eat: 少吃糖

少吃油炸东西，
吃多菜少肉的
饭，经常饮水。



尽量少吃零食
多吃生果和菜

多做运动，
按营养标签
来选择食物

我会多做运动，
唔会经常吃煎炸
食物

亲爱的健康通讯站：

我是一个肥胖的小五学生，同学们都叫我小肥肥。

去年到学生健康服务检查时，姑娘告诉我我的“身高别体重”是大过90%的，怎样可以减肥呢？妈妈总叫我不吃太多，但我很喜欢吃东西，有没有办法吃好吃的东西而又不会肥呢？

不开心的小肥肥



亲爱的小肥肥：

谢谢你的来信。

你的“身高别体重”大过90%，代表体重是过重了但不是肥胖。

喜欢吃东西但又怕肥，可以请教营养师选一些合适你的食物。我们的学生健康服务中心定时举办「恒常运动健体班」，给小四至小六的同学参加，希望体重需要改善的同学能养成良好的生活模式，建立恒常运动的习惯、同时透过讲解及活动，使同学了解健康饮食和运动的重要。如果你有兴趣参加，可与你的学生健康服务中心联络。

在未参加健体班之前，要注意饮食及运动，不要吃太甜的东西，如雪糕、蛋糕，汽水也不可以多喝；同时要加强运动，每天做运动一小时，如跑步跳绳。

祝健康愉快！

健康通讯站

有趣健康常識 Q & A

有效控制体重的方法是：

1. 每天做至少60分钟中等强度到高强度有规律的身体活动
2. 多吃水果和蔬菜，以及豆类、全谷食物和坚果
3. 减少睡眠时间
4. 限制总脂肪的能量摄入和糖类的摄入



(答案：在本刊物内寻找)

健康小贴士

恒常运动可以给你以下种种好处：

1. 使肌肉和骨骼更强健
2. 保持体重适中
3. 减少情绪抑郁
4. 减少患上心脏病、胆固醇偏高和中风的机会
5. 精神饱满，读书和做事更有魄力



如欲查询有关学生健康上的问题，
欢迎与本通讯站联络。

健康通訊站

请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四号楼
健康通讯站