



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通 二零一二年十二月 第五十七期 衛生署學生健康服務出版

編者的話

過重和肥胖是影響健康的一個重要因素。

相信很多人也喜歡胖嘟嘟的孩子。當見到孩子吃東西時，津津有味的樣子更是樂透。一般父母認為孩子要多吃有營養的食物，才可以幫助快高長大，在不經意間讓孩子吃多了，也因此容易有過重和肥胖的問題出現。有見及此，學生健康服務在各中心定期舉辦「恆常運動健體」班，邀請有過重或肥胖的同學參加這健體班。希望透過講解令同學認識肥胖的原因和改善體重的方法；另外透過運動示範及練習，使參加的學童學習如何在家中運動，以實際行動去改善體重。今期就是和大家分享一下這計劃。



編輯委員會：何振聯醫生、黎昭華護士、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上

English version is available on our website.

編者的話

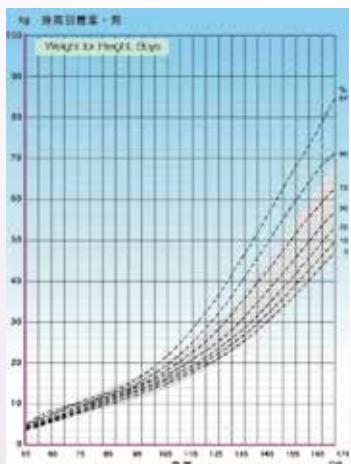
過重和肥胖

衛生署學生健康服務
李淑敏醫生

踏入十二月，聖誕鐘聲響起，首先預祝大家聖誕及新年快樂！大家都會期待漫長的假期以及各種派對美食。但大家有否想到另外一個鐘聲正不斷響起？兒童過重或肥胖問題正在全球多個國家響起警號。因此，我們需要對預防兒童過重和肥胖給予高度重視。



何謂過重和肥胖



(Hong Kong Growth Survey 1993)

過重或肥胖是指因過多脂肪積聚體內而構成的健康問題。

要準確評估兒童及青少年的體型，須參照本港兒童《身高別體重圖》。

此圖可以根據兒童及青少年的身高，來評估體重是否合正常比例。在圖表中，「身高別體重」比例顯示於身高及體重交接的位置。肥胖是指體重高於「身高別體重」的中位數 \times 120%。例如一個身高145公分的男孩，「身高別體重」的中位數是36公斤，如果他的體重大於43公斤 (36公斤 \times 120%) 便是肥胖。對於身高高於175公分的男同學、高於165公分的女同學及18歲以上的同學應以體重指數 (BMI) 來衡量。計算方法是：體重(kg) \div 身高²(m²)。如體重指數 (BMI) 等於或大於23即為過重；等於或大於25即為肥胖。

健康專題

嚴重性及趨勢

世界衛生組織指出兒童過重或肥胖是21世紀最嚴重的公共衛生挑戰之一，過重或肥胖兒童的比率在世界各地均有明顯上升的趨勢，而且以驚人的速度增長。

根據本港衛生署學生健康服務的數據顯示，小學生肥胖的比率，由1997/1998學年的16.4%，上升至2010/2011學年的21.4%。同樣地，中學生肥胖的比率於同期由13.6%上升至18.7%。整體來說，學童肥胖的比率由1997/1998學年的15.7%，上升至2010/2011學年的20.3%。小學生的肥胖問題較中學生嚴重，而普遍又以男童較高。隨着年齡增長，男女學童之間的差別亦相應地稍為增加。

成因

過重和肥胖問題的主因是熱量的吸收大於付出，導致體重增加，多餘的熱量以脂肪形式儲存。

1. 攝取更多熱量高的食物

我們的飲食習慣產生重大變化，部份人因而經常進食高脂肪和高糖份食物。有些同學更會有暴飲暴食的習慣或因情緒問題、心理困擾等因素而誘發暴食症或飲食失調。

2. 熱量消耗不足，缺乏運動

學童功課繁重，有部份學童在課餘仍要補習。倘若有空餘時間，有部份學童仍會選擇坐著看電視、玩遊戲機、電腦等。他們花費相當多的時間於靜態活動上。

3. 其他

肥胖有家族遺傳傾向。雖然基因影響體重，但家庭成員相類的飲食習慣及生活方式亦是肥胖的因素之一。某些疾病或藥物亦會引至肥胖。

過重和肥胖對兒童健康的影響

過重和肥胖對兒童的身心和社交方面都會有不良影響。

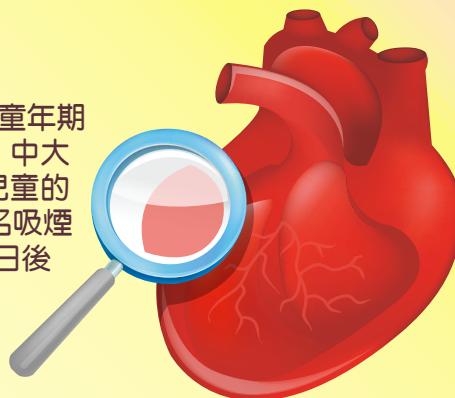
生理方面：

研究顯示肥胖兒童很容易到成人期仍然肥胖。過重和肥胖會增加兒童患上各種慢性病的風險。他們會更大機會及更早患上心臟血管疾病、內分泌、骨骼、呼吸及消化系統疾病。

1. 心臟血管疾病

心臟病

心臟病是本港第二號殺手。多項外地及本地研究均指出童年期肥胖會增加高血壓、血脂異常等心臟血管疾病的風險。中大醫學院研究發現肥胖兒童動脈血管內皮功能只及正常兒童的七成，情況相等於一個六十多歲的老人血管，或與一名吸煙超過十年的成年人一樣。兒童若不改善肥胖問題，他們日後患上冠心病的機會較一般人高三至四倍。



血壓高

以往兒童原發性血壓高比較罕見，但近年情況漸趨普遍。肥胖兒童較非肥胖兒童患上血壓高的風險高出三倍。而美國一項研究結果發現，青春期肥胖的青少年，他們在成年期患上血壓高的機會比其他人高出八倍。

2. 內分泌系統

糖尿病

因肥胖而引致的糖尿病通常屬二型糖尿病，即胰島素不能發揮功能。糖尿病若控制不當，血糖長期過高，會引發多項併發症：如心臟病、中風、視網膜病變和腎病等。童年期肥胖會增加患上二型糖尿病的機會，而且發病年齡亦會提早。隨著學童過重及肥胖率上升，二型糖尿病的發病率近年也有上升趨勢。根據本地數據，在十九歲以下的人口組別中，二型糖尿病的發病率由 1997 年的每十萬人有 0.2 宗，大幅上升至 2007 年的每十萬人有 2.62 宗。

經期紊亂

肥胖的女性，特別是青春期的少女，常會有胰島素抗性及血液雄性素升高的現象。這會引致經期紊亂及提早患上卵巢多囊症。

3. 骨骼系統

由於關節負荷過重，童年期肥胖可引致骨科併發症如腰酸背痛、膝蓋痛和關節炎。另外由於兒童在發育時骨骼軟骨比較多，肥胖嚴重時會引致骨架異常，例如脛骨外翻等。最嚴重的情況包括股骨頭骨骺脫位，即髓關節受壓以致從韌帶中鬆脫出來。



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併發症。引起阻塞性睡眠窒息症的原因眾多，肥胖是其中主要原因之一，因為肥胖人

士的頸部有過多的脂肪積聚，而令上呼吸道收窄，容易形成阻塞。患病兒童在夜間會有響亮的習慣性鼻鼾、睡眠時呼吸困難、短暫性停止呼吸、經常轉身、有些兒童更會有夜遺尿和夢遊。由於睡眠質素差，引致日間渴睡、精神萎靡、專注力差而影響學習。阻塞性睡眠窒息症若得不到適當的治理，更會引致高血壓及生長遲緩。中大醫學院研究發現，肥胖兒童患睡眠窒息症的發病率為26%，但正常體重的兒童發病率只為2.3%。即肥胖兒童比體重正常兒童患阻塞性睡眠窒息症的風險高逾十倍。

5. 消化系統方面

脂肪肝是肝臟細胞內的脂肪過度堆積而引起肝臟受傷與發炎。脂肪性肝炎更會引致肝功能異常、肝臟纖維化及肝硬化等現象。另外，肥胖兒童會更容易患上膽石、胃酸倒流及疝氣(小腸氣)。

社交方面：

過重或肥胖的同學可能會自覺體形比較笨拙及動作較遲鈍，運動能力欠佳，很多時都不熱心參與學校的活動和運動項目，直接影響社交生活。他們亦比較容易被同學、朋友取笑或排斥。



心理方面：

青春期是自我形象與自尊心發展的重要時期。肥胖的學童尤其是女孩子，常在意別人對於他們身材的批評，比較容易對自己的外貌和體形不滿，缺乏信心，自我形象偏低。

控制體重的原則

既然學童過重及肥胖問題日趨嚴重而且影響深遠，因此，預防、及早發現和改善尤其重要。要控制體重最有效的方法是健康飲食及多做運動，以維持能量攝入及消耗平衡。

世界衛生組織建議：

- 多吃水果和蔬菜，以及豆類、全穀食物和堅果；
- 限制總脂肪的能量攝入，選擇食用不飽和脂肪和避免食用飽和脂肪；
- 限制糖類的攝入；
- 養成恒常運動的習慣：每天至少60分鐘中等強度到高強度有規律的身體活動。體重控制可能需要更多的活動。

總結

學童過重及肥胖問題日趨嚴重而且影響深遠，它不但對學童身心各方面做成不良影響，長遠亦對整個醫療系統造成沉重的負擔。因此，預防、及早發現和改善尤其重要。其實要對抗學童過重及肥胖問題，需要多方面合作及推動。除了同學和家長外，學校及社會環境同樣重要。衛生署亦提供不同服務及致力推廣健康生活訊息。希望透過大家共同努力，可以改善下一代的健康。

參考資料

兒童期體重過重和肥胖症 世界衛生組織 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/zh/>

衛生署 學生健康服務 <http://www.studenthealth.gov.hk/>

正視肥胖問題：肥胖的成因、現況與預防措施 衛生署(二零零五年)

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

香港促進健康飲食及體能活動參與的行動計劃書 衛生署(二零一零年五月)

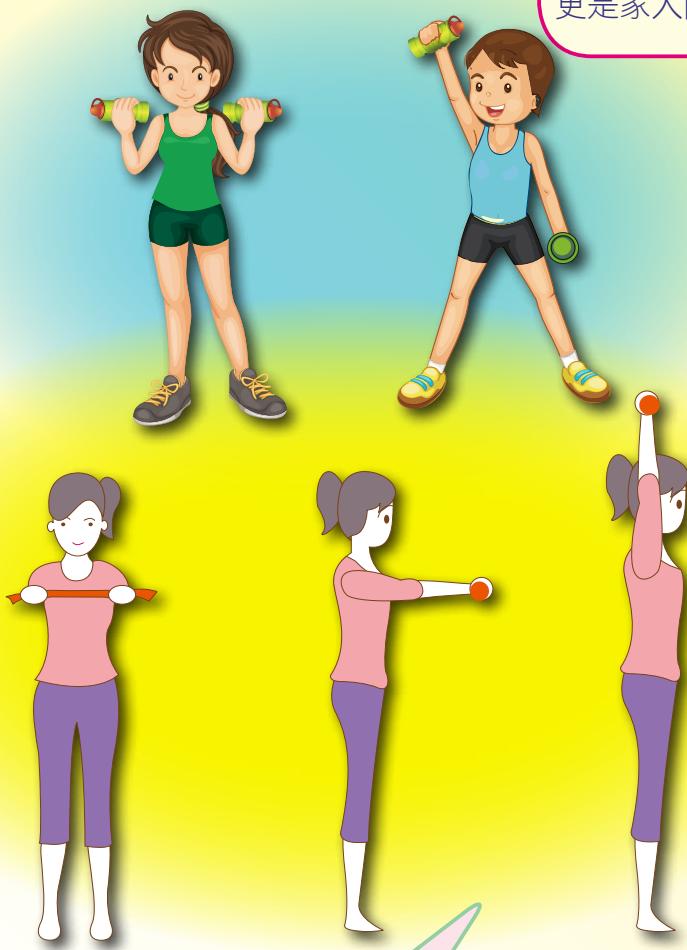
http://www.dh.gov.hk/tc_chi/pub_rec/pub_rec_ar/pdf/ncd_ap/Action%20Plan_Chi_Whole%20Doc.pdf

健康專題

學生健康服務於2008年開始，每年均會於各中心舉行「恆常運動健體」班。為參加的同學介紹健康飲食的原則和恆常運動的重要性。透過課堂上護士和同學一起做運動。希望提升同學日後做運動的興趣。今期我們邀請了三位曾經負責「恆常運動健體班」的同事和我們分享他們的心聲。

一輪熱身運動後，只須利用日常生活中「垂手可得」的工具《如毛巾、水樽》，配合簡單的動作，已叫同學汗流浹背，再加有趣好玩的【健體操】，更能令同學增加對運動的興趣。

要做到保持恆常的運動，原來可以好簡單！《簡單的工具、簡單的動作，配合不簡單的恆常心》，同學們努力吧！加油！加油吧！



運動健體班是否成功，最大的關鍵往往是源於同學和家長們是否真的重視自己的健康問題，願意出席兩堂，從而在過程中自發地積極參與有關。因此這次運動健體班我看到的不單是運動健體，更是家人關愛的凝聚。

到了做運動的環節，可以看到學生和家長們都抖擻精神，跟隨護士的指示做熱身運動，毛巾操和健體操等。即使過程中同學們的某些動作可能受制於隆起的小肚腩，但大家都努力學習，務求做到最正確的動作。而其中一位小女孩的媽媽雖然是懷孕的，也禁不住走上前來協助糾正小女孩的姿勢與動作。

每年同學到中心參加健康服務，都很願意和我們分享他們於日常生活中對運動和飲食習慣的心得。大部分同學均能正確地掌握運動和飲食習慣的重要性，部分同學於心聲版留下他們的心聲，讓我們一起看看同學們的心聲。



健康通訊站

親愛的健康通訊站：

我是一個肥胖的小五學生，同學們都叫我小肥肥。

去年到學生健康服務檢查時，姑娘告訴我我的“身高別體重”是大過90%的，怎樣可以減肥呢？媽媽總叫我不要吃太多，但我又很喜歡吃東西，有沒有辦法吃好味的東西而又不會肥呢？

不開心的小肥肥



親愛的小肥肥：

謝謝你的來信。

你的“身高別體重”大過90%，代表體重是過重了但不是肥

我們的學生健康服務中心定時舉辦「恆常運動健體班」，給小四至小六的同學參加，希望體重需要改善的同學能養成良好的生活模式，建立恆常運動的習慣、同時透過講解及活動，使同學了解健康飲食和運動的重要。如果你有興趣參加，可與你的學生健康服務中心聯絡。

在未參加健體班之前，要注意飲食及運動，不要吃太甜的東西，如雪糕、蛋糕，汽水也不可以多喝；同時要加強運動，每天做運動一小時，如跑步跳繩。
祝健康愉快！

健康通訊站

有趣健康常識 Q&A

有效控制體重的方法是：

1. 每天做至少60分鐘中等強度到高強度有規律的身體活動
2. 多吃水果和蔬菜，以及豆類、全穀食物和堅果
3. 減少睡眠時間
4. 限制總脂肪的能量攝入和糖類的攝入



(答案：在本刊物內尋找)

健康常識小貼士

恒常運動可以給你以下種種好處：

1. 使肌肉和骨骼更強健
2. 保持體重適中
3. 減少情緒抑鬱
4. 減少患上心臟病、膽固醇偏高和中風的機會
5. 精神飽滿，讀書和做事更有魄力



如欲查詢有關學生健康上的問題，
歡迎與本通訊站聯絡。

