

## 肥胖：世紀最大健康問題

在過去數十年，兒童和青少年超重和肥胖的問題在全球顯著增加，並構成公共衛生危機。世界衛生組織（WHO）於2014年發布的全球疾病負擔研究報告指出，全球年齡介乎0至5歲超重或肥胖的嬰幼兒，已從一九九零年的3200萬增加至二零一三年的4200萬。如果目前的趨勢持續，預計到二零二五年，超重和肥胖的5歲以下嬰幼兒將增加至7 000萬。若不進行干預，肥胖嬰幼兒在兒童期、青少年期和成人期可能將繼續肥胖。為此，世界衛生大會于2014年通過了《2013-2020年預防和控制非傳染性疾病全球戰略行動計劃》，該行動計劃有助于促進到2025年實現非傳染性疾病預防控制方面9項全球目標，其中包括學齡兒童、青少年和成人的全球肥胖率停止增長。

### 2013香港與歐美看齊

全球疾病負擔研究亦顯示，在已發展國家的2至19歲的兒童和青少年中，約五分之一處於超重或肥胖，而在發展中國家約為十分之一。香港的情況如何呢？衛生署學生健康服務所錄得二零一三／一四學年小學生超重和肥胖的檢測率為20.0%；中學生二零一三／一四學年的相關檢測率為19.5%，大約5個人中就有1個人有超重或肥胖，與歐美看齊，情況同樣不容樂觀。

### 產前產後起居飲食致肥

從懷孕到出生，以至兒童成長的環境中，每一個環節都有機會構成兒童超重或肥胖的風險。

1.遺傳因素（例如肥胖的家族史），有肥胖母親和肥胖父親的兒童的超重風險，分別

是父母不肥胖的兒童的5.1倍和2.7倍；

2.產前產後的風險因素，例如母親患上妊娠期糖尿病、母親於懷孕時吸煙和嬰兒出生時體重較高；

3.生命早期的影響，例如非以母乳餵哺和在一歲前體重快速增長，而父親吸煙的兒童的超重風險，是父親不吸煙兒童的約兩倍；

4.生活模式和行為因素，例如缺乏體能活動、看電視和睡眠時間較短等，與每天睡眠時間少於9小時的兒童比較，每天睡眠時間為 11小時或以上的兒童的超重風險減少69%；

5.社會因素，例如家長的親職教育方式；

6.經濟原因，例如缺乏可負擔的健康食物；

7.其他環境影響，例如學校內缺乏健康食物的選擇、社區缺乏體能活動設施、大量針對兒童和家庭的高熱量食品和飲料的市場推廣等，也可使兒童肥胖快速增加。

### **生理心理，影響一生**

超重或肥胖造成的不只是外表的問題，很多健康問題都與兒童肥胖有關連。與體重健康的兒童相比，兒童期肥胖症與廣泛的嚴重並發症相關聯。

1.代謝綜合症。糖尿病和心臟病的風險加大，有較高風險患上脂肪肝、睡眠窒息症、哮喘和肌肉骨骼問題等。

2.心理社交問題。肥胖的兒童出現內在化問題（例如自卑、意志消沉或情緒低落和社交退縮）的風險增加59%，出現外在化問題（例如不服從、攻擊性和焦躁）的風險則增加33%。同時，肥胖兒童被欺凌的風險是體重正常兒童的約2.3倍。

肥胖對健康帶來的不良影響不限於童年，也能延伸至成年，約40—70%的青春前期

肥胖兒童會成為肥胖的成年人，他們患上上述疾病的風險比體重正常成年人要高，其中糖尿病的風險是5.4倍，並且在中年時有較高風險死於冠心病、呼吸系統疾病、結腸癌和猝死。

## 飲食、運動齊改善

促進健康飲食和適量的體能活動是控制兒童過重或肥胖的重要元素。

### 飲食

飲食方面，不僅要注意進食食物的種類和分量，也應注意進食的時間和方式。

- 以母乳餵哺嬰幼兒。從出生到六個月的純母乳喂養並持續餵哺母乳至幼兒 2 歲或以上；
- 兒童和青少年每日三餐要定時，並按健康食物金字塔的比例進食；
- 減少提供低營養價值或高脂肪、高鹽和高糖的小食，例如薯片、糖果、朱古力、蛋糕或雪糕等；
- 不以食物獎勵兒童；
- 避免向兒童和青少年提供汽水或其他含糖的飲料，清水是最佳飲料；
- 盡可能在家與兒童和青少年一起用膳。

### 運動

2至6歲兒童每天至少3小時不同強度的體能活動。學童應至少1小時中等至劇烈強度的體能活動。

- 令體能活動成為家庭日常生活的一部分；

- 支持兒童和青少年參與他們感興趣的運動或其他動態康樂活動，贈送予兒童和青少年可促進體能活動的鼓勵或獎賞，並提供所需防護裝備；
- 限制靜態的屏幕時間，如看電視、使用電腦或其他電子屏幕產品。2至6歲的兒童，應限制每天使用不多於兩小時。6 至 12 歲的學生應每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。

面對嚴峻的事實，為了我們自己，更為了我們的下一代人，通過日常生活中的實踐和鍛煉來進行預防和提早干預是必不可少的，並且重要的是要持續下去。

黃譚智媛 醫生  
香港大學醫學院榮譽教授

參考資料：詳細內容請到網頁 [http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_mar2015.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_mar2015.pdf) 參閱