

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第二冊，第九期

2004年5月

兒童肥胖症：一個成長問題

何謂肥胖症？

肥胖症的定義是，相對於瘦體重部分而言身體脂肪量過高。超重是指對照合格或理想體重的某些標準，相對於身高所增加的體重。

兒童肥胖症發病情況如何？

兒童肥胖症已經成為困擾人類的一種流行病，並且在過去 20 年中有顯著的發展。自 20 世紀 70 年代以來，被明確為體重超重的兒童和青少年所佔的百分比已經翻了一倍以上。根據 Centers for Disease Control（疾病控制中心）的數據，目前大約 15% 的兒童和青少年體重超重。比較諷刺的是，肥胖症屬於最容易確認症狀卻最難治療的疾病之一。體重超重的兒童成為成年人後很可能會體重超重，除非他們採用並堅持健康的飲食習慣和體育鍛鍊。事實上，有 30% 的成年人他們的肥胖症從兒童時期就開始了。

何謂 BMI？

BMI 或「體重指標」是一個派生理想體重標準的重要方法。在 2003 年 8 月，American Academy of Pediatrics（美國兒科研究院）採取了第一個用於識別和預防兒童肥胖症的政策，就是敦促兒科醫師每年檢查 BMI。在兒童和青少年中，體重指標可以用於評估體重不足、體重超重以及體重超重危險。第 85 個和第 95 個百分點之間的針對年齡和性別的 BMI 被認為有體重超重危險，處於或超出第 95 個百分點的 BMI 被認為體重超重或肥胖。根據 Centers for Disease Control and Prevention（疾病控制和預防中心），BMI 可以用數學公式來計算，將人的體重（以磅為單位）除以人的身高（以英寸為單位）的平方，得出的結果再乘以 703。比如，一個孩子的體重為 130 磅，身高為 4'6"（54 英寸），得出的 BMI 為 31.3 $[130/(54 \times 54) \times 703]$ ，屬於超出第 95 個百分點的一類。

肥胖症會產生何種影響？

與體重正常的兒童相比，體重超重的兒童和肥胖兒童更有可能出現各種健康問題，諸如膽固醇過高和高血壓等，這些都與成年人當中的心臟疾病有關。以前被認為是成年人疾病的 2 型糖尿病，現在體重超重的兒童和青少年當中的得病率大大增加。體重正常的兒童通常不會得與體重有關的疾病，並且在成年時得此類疾病的危險性也很小。按照兒童自己的感覺，體重超重的最直接後果就是社會歧視和自尊低下。

據最近一項肥胖兒童評定其生活質量的研究結果表明，他們有在學校被人嘲笑、參加體育活動困難、容易疲勞、睡覺時窒息以及其他與肥胖相關的問題，這些嚴重影響了肥胖兒童的健康感。有趣的是，家長在接受針對其孩子健康問題評價的相同調查時，他們的評價比孩子自己的評價更低。

作為父母我該怎麼辦？

作為父母，您在幫助您體重超重的孩子方面能夠起到極其重要的作用。要改變兒童或青少年的日常習慣可能很困難，但是，激勵全家一起參與就會使這種改變看起來激動人心。事實上，您無法總是監視您孩子在外的行為，但是您卻可以鼓勵他在家裏建立健康的生活方式。

American Obesity Association (美國肥胖協會) 提供的一些建議有：

- 確保您孩子的醫師能夠監控您孩子的體重增長，並且計算他或她每年的 BMI。
- 如果擔心他或她的體重，可以讓其進行全面體檢，評估出現健康問題的可能性。
- 如果沒有身體病症，那麼減少體重的唯一方法是減少攝入的卡路里，以及提高兒童或青少年的體育活動水平。
- 忙碌的家庭會選擇簡單的正餐，這樣做常常是不健康的。抽出一些時間，讓所有家庭成員一起來製定每週健康飲食計劃。
- 一起做飯，並培養孩子的健康飲食習慣。
- 儘可能少地食入脂肪和含糖零食，尤其是含糖較多的汽水。
- 減少吃快餐的次數，每週最多一次。
- 準備好準備瓶裝水、水果、蔬菜、酸奶和低脂肪零食。
- 通過每週與您的孩子一起散步等等來增強體育活動。
- 讓您的孩子知道不管他或她的體重如何，您都是愛他或她的。體重超重的孩子可能比其他任何人都瞭解他或她在體重上有問題。體重超重的孩子需要父母的支持、接納和鼓勵。
- 為您的孩子樹立好的榜樣。如果您的孩子發現您喜歡健康食品 and 體育活動，那麼他或她很可能在現在和將來的生活中加以效仿。

我應避免哪些做法？

- 避免為不同的家庭成員準備不同的飯菜。
- 避免用食品來作為獎勵或懲罰。
- 避免準備的飯菜量太大。
- 避免在孩子們說吃飽或不餓的情況下強迫他或她進餐。
- 避免過度觀看電視，因為這會助長非健康零食的食用、體育活動減少以及對健康飯菜的食用需求降低。

我應在何時求助於專業人士？

如果您孩子的醫師確定您孩子已經體重超重或有變為肥胖的危險，或者您為您孩子的體重、自尊心、固定生活方式和/或不健康飲食習慣等擔心，這時您就應該求助於專業人士。

Lauren Marcus 哲學博士、Amanda Baron、MSW 和 NYU Child Study Center (紐約大學兒童研究中心) 職員編寫

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮，抑鬱，學習困難或注意力困難，創傷及壓力相關症狀。

如您或您的孩子需要協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其它語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。



Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

「父母必讀」得到了以下捐贈人的慷慨支持：Joseph Healey 和 Thomas Walker。