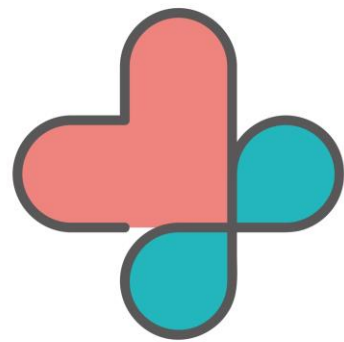


肥胖問問+

怡安居家護理所
Polly | 侯怡岑



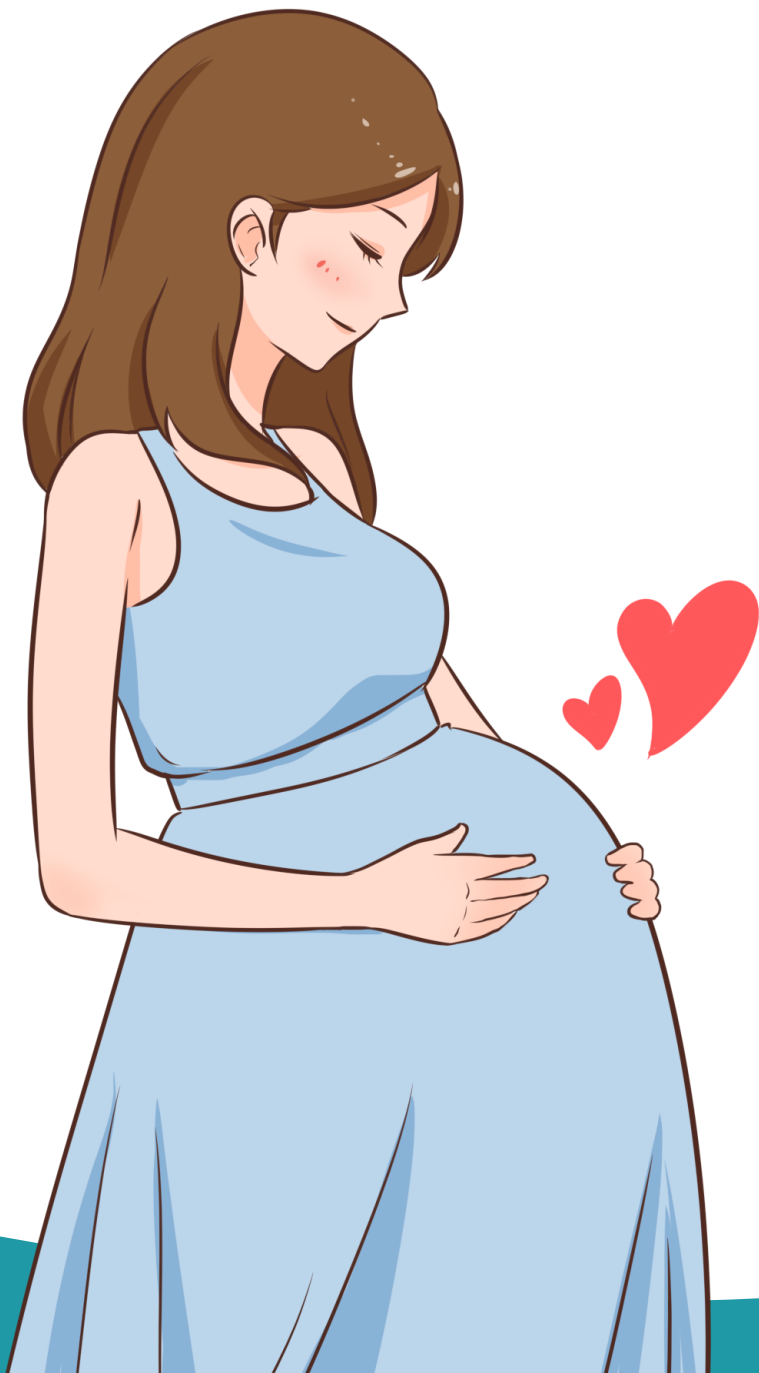
怡安居護所

YI-AN HOME CARE CENTER

目錄

- 1 孕婦篇
- 2 小孩篇
- 3 成人與長者篇





孕婦篇

瘦在起跑點 媽媽瘦寶寶瘦？

孕婦篇



Q 1：比較胖的孕婦是不是也比較容易生出胖小孩？

專家表示...

- 孕婦營養補充過頭導致肥胖，也會使胎兒身體的脂肪過多，剛出生或成長初期就成為肉肉的孩子。
- 本身有糖尿病或是因為懷孕而患有妊娠糖尿病的孕婦，都有可能使孩子肥胖的機率增加，甚至影響兒童長大後的體型。
- 嚴格限制孕婦的飲食，或在孩子出生後，減少一些餵食量，是不是可以避免孩子肥胖呢？研究發現，孩子在媽媽體內得不到足夠的營養，或是幼兒發育時期營養不良，都有可能增加孩子日後肥胖的機會。



孕婦篇

Q1：比較胖的孕婦是不是也比較容易生出胖小孩？

所以...

“

孕媽媽們懷孕期間**營養補充要適量**，
不要過頭，也不要刻意節制，限制
飲食過多，反而餓到了自己，導致
胎兒營養不良！

”



Q2：孕期體重增加建議標準為何？

美國內科醫學會及美國婦產科協會的建議如下：

孕期理想體重增加				
孕前體重	懷孕初期 1~3個月	懷孕中期 4~6個月	懷孕初期 7~9個月	總計
正常	1~2公斤	4~5公斤	5~6公斤	10~14公斤
過重	2~3公斤	5~6公斤	6~7公斤	12~16公斤
過輕	1公斤	3~4公斤	3~4公斤	8~10公斤



Q3：妊娠糖尿病及其影響，如何預防及治療？

研究證據

妊娠糖尿病孕婦生的孩子成為肥胖兒童與青少年的比率增加，兒童新陳代謝疾病也是增加的。

注意

妊娠糖尿病的危險因子，有些是先天的，如人種、家族史等；但也有些是後天的，和懷孕前及孕期體重增加有關，體重愈重的人得到妊娠糖尿病的機率愈高，因此體重控制十分重要。

可這麼做

懷孕前及懷孕中都要注意體重，回診產檢時留意每次的體重變化，並留心血糖數值，可降低得到妊娠糖尿病的機會。





小孩篇

胖小孩的認定？

小孩篇

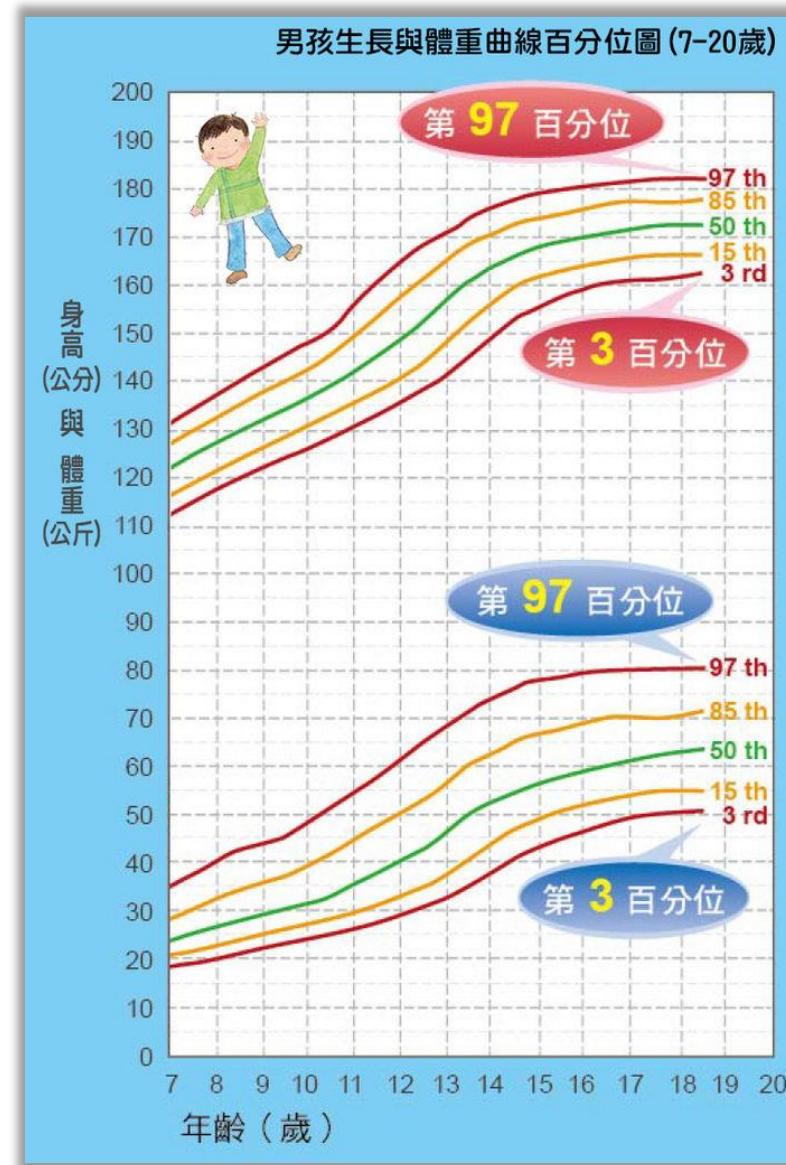
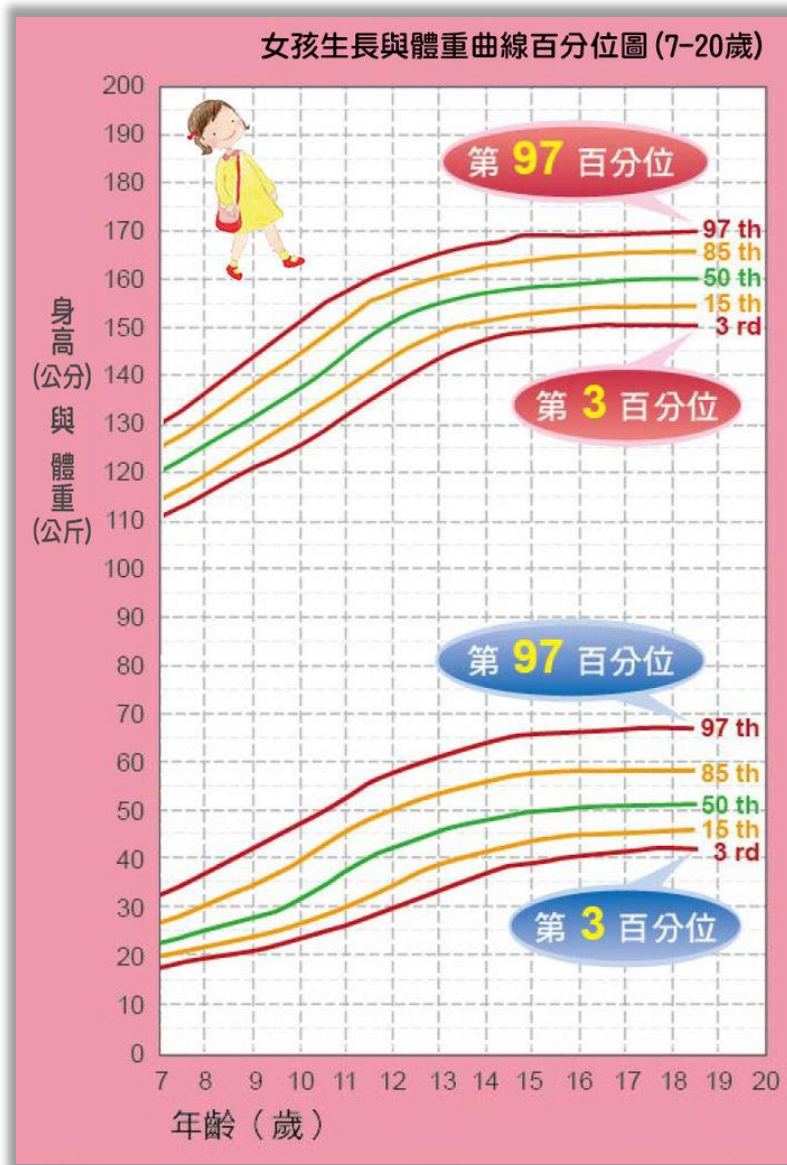
Q4：兒童與青少年多久接受一次健康體位篩檢？

專家建議...

- ✓ 2 歲以後兒童與青少年每年接受一次健康體位篩檢。
- ✓ 每年測量一次身高、體重，並畫在身體質量指數年齡變化曲線。
- ✓ 2~18 歲每年至少測量一次。



小孩篇

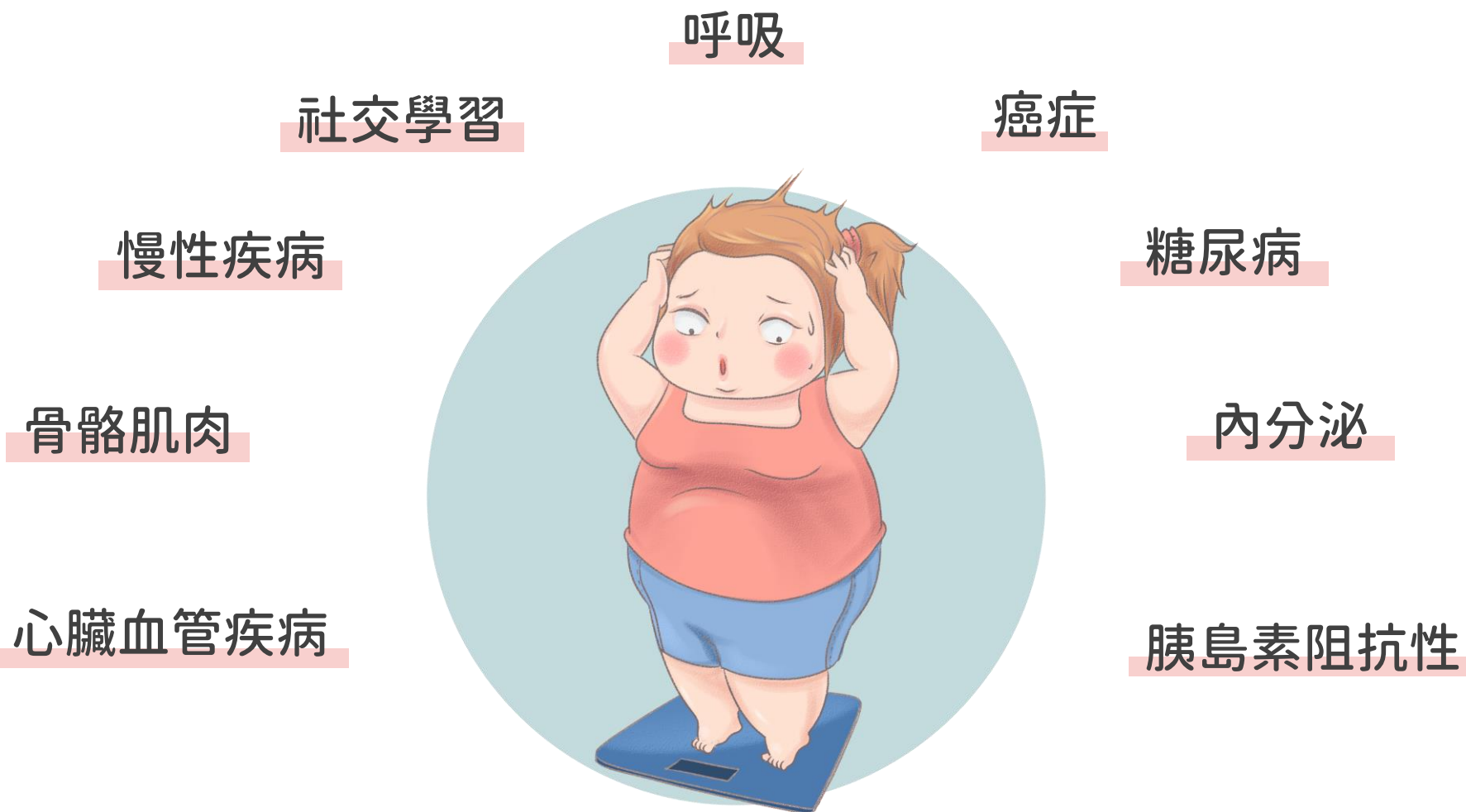


✓ 兒童生長(身高、體重)指標落在第3-97百分位間都屬正常範圍！



小孩篇

Q5：過重與肥胖對兒童日後的健康有什麼危險？



小孩篇

Q6：預防小兒肥胖的重要時期為何？

研究證據

從孕期開始至幼兒 2 歲（約 1000 天），是預防小兒肥胖的重要時期，是可以改變終身肥胖的風險。

綜合評估這 **1000** 天，可將危險因子分為：

妊娠危險因子

- △ 孕前 BMI 增加
- △ 孕期吸菸
- △ 孕期體重快速增加

嬰兒期危險因子

- △ 嬰兒出生體重較重及增長過於快速

其他少數因子

- △ 嬰兒睡眠時間每天少於 12 小時，會增加超重的風險



小孩篇

Q7：小寶寶養得肥肥胖胖的，長大才會抽高？

很多人認為小時候胖一點，將來才有本錢長高，事實上卻不是這麼一回事。

研究證據

肥胖的孩子，在八歲前身高會比其他孩子長得快，**平均每增加一個單位的 BMI**，每年就會長得比別人高 0.25 公分左右，女生較男生更明顯。因此到小學畢業時，很多胖胖的小女孩都是全班最高的。然而肥胖的孩子會比一般孩童提早約半年至一年達到生長高峰，接著就提早走下坡。當進入青春期後，每多胖一個單位的 BMI，男生每年會比其他入少長 0.88 公分，女生則少長 0.51 公分，到了十八歲時，肥胖孩子的最終身高，甚至還稍遜一籌。

不 過 分 餵 食 ！ 要 健 康 ， 不 要 胖 。



小孩篇

Q8：胖小孩容易發生睡眠呼吸中止症嗎？ Yes!!

BMI 每增加一單位，
阻塞性睡眠呼吸中止增加 **12%** 的風險
兒童呼吸中止症的臨床表現有：

- ✓ 睡眠中呼吸暫停
- ✓ 習慣性打鼾
- ✓ 血氧下降容易驚醒
- ✓ 白天食慾不佳
- ✓ 過動
- ✓ 上課注意力不集中
- ✓ 生長速率減慢



小孩篇

Q9：兒童青少年不喝含糖飲料，真的可以減重嗎？

Yes!!

- ⇒ 兒童肥胖與心理、社會問題有很大的相關性，如憂鬱症、行為障礙及低自尊等。
- ⇒ 這些情形會因肥胖的污名化、嘲笑和霸凌等狀況而加重對後續個人情緒和身體健康造成嚴重的後果。
- ⇒ 肥胖是兒童及青少年重度憂鬱症的原因之一，相較於正常體重的男童，肥胖男童的問題行為、注意力不足、過動症和人際問題皆較多，也較易是霸凌者與被霸凌者。
- ⇒ 肥胖女童比起非肥胖女童則有較多的人際問題，且較易是被霸凌者。部分的肥胖女孩會出現極端的體重控制行為，在兒童期已經是肥胖者而尋求減重的族群裡，情緒問題及暴食的比率非常高。



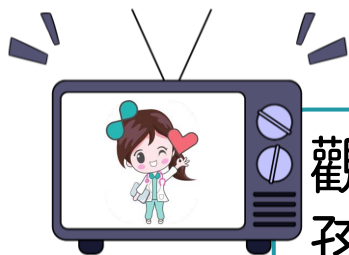
小孩篇

Q10：現在孩子接觸電視、手機、平板電腦的機會那麼多，每天手機看那麼久，除了影響視力以外，真的會導致孩子肥胖嗎？

Yes!!



人手一機=便利？



觀看電視的時間愈長，
孩童肥胖的機率愈高。



靜態活動時間增加、降低身體
活動機會→導致肥胖的發生。

看螢幕的時間不應超過2小時，
且每30分鐘必須休息10分鐘。



小孩篇

Q11：兒童運動時，每隔多久時間需要補充水分？

每20分鐘!!



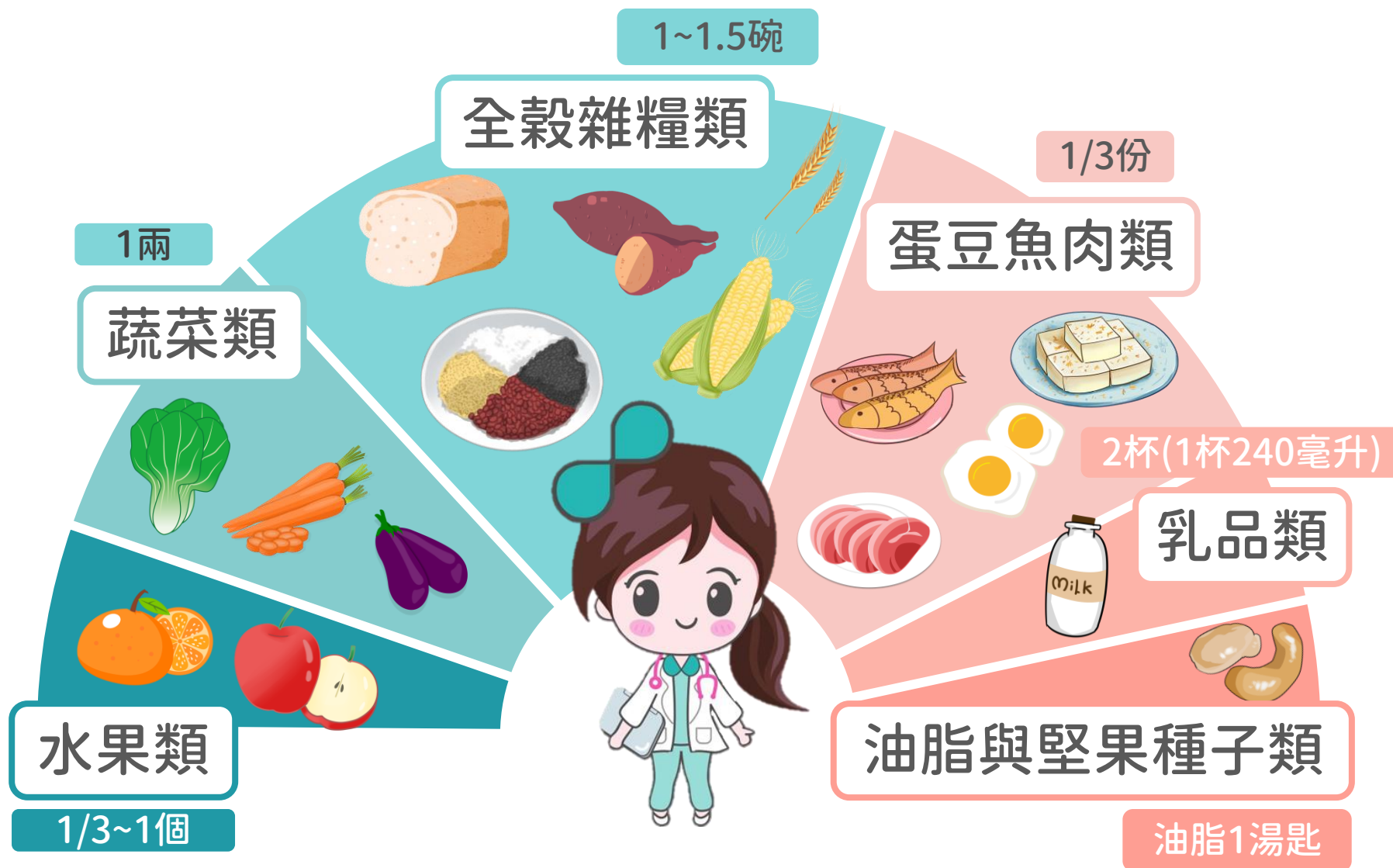
- ✓ 由於兒童的體溫調節系統尚在發育，兒童比起成人對乾濕冷熱(如中暑、失溫等)程度更為敏感。
- ✓ 兒童應當在適宜溫度濕度下運動，對於口渴的感知程度也較成人慢，因此運動前補充水分、定時喝水(每20分鐘補充水分)應嚴格執行。



小孩篇

Q12：每天應吃多少量才能控制體重？

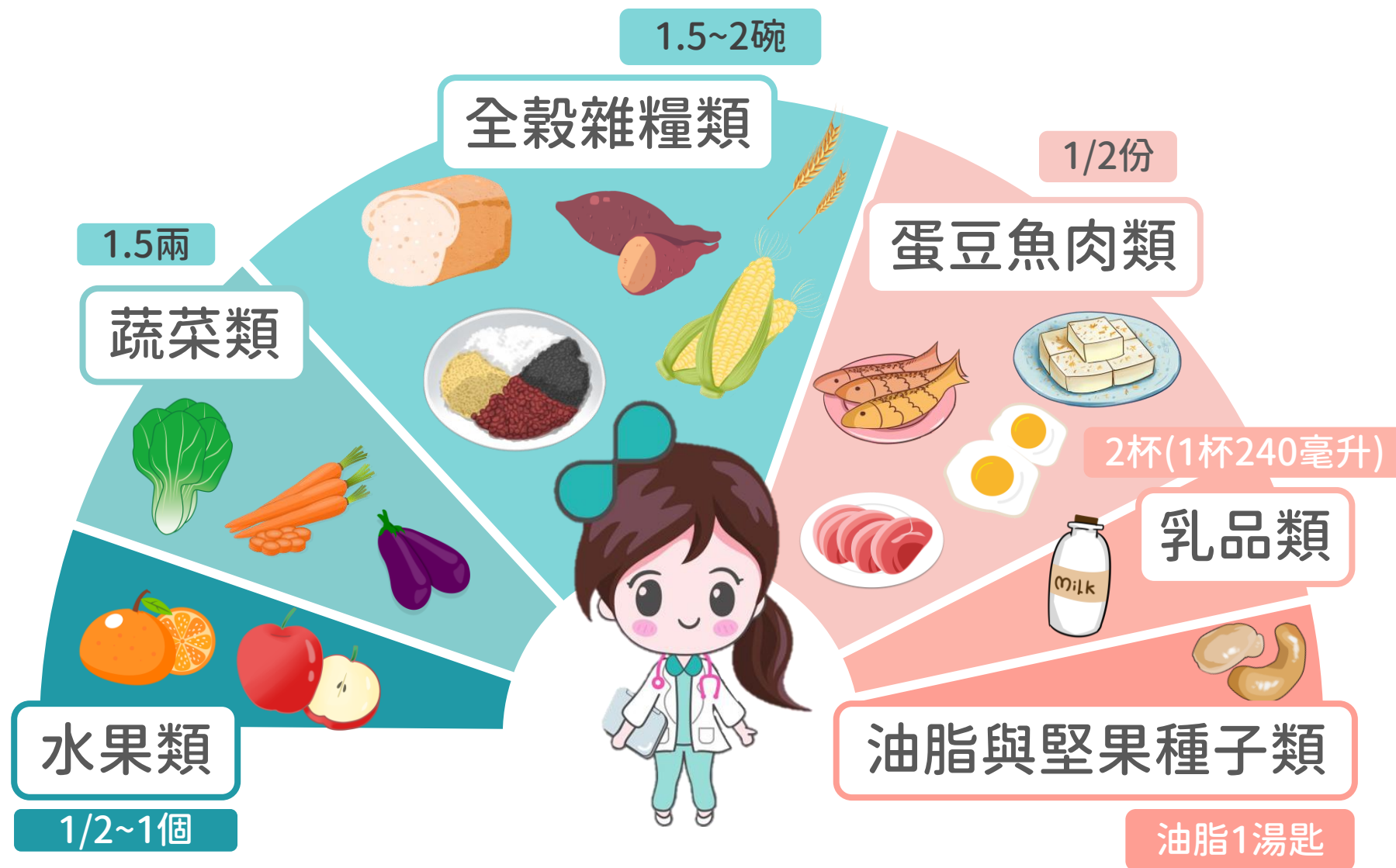
1~3歲兒童每日飲食建議



小孩篇

Q12：每天應吃多少量才能控制體重？

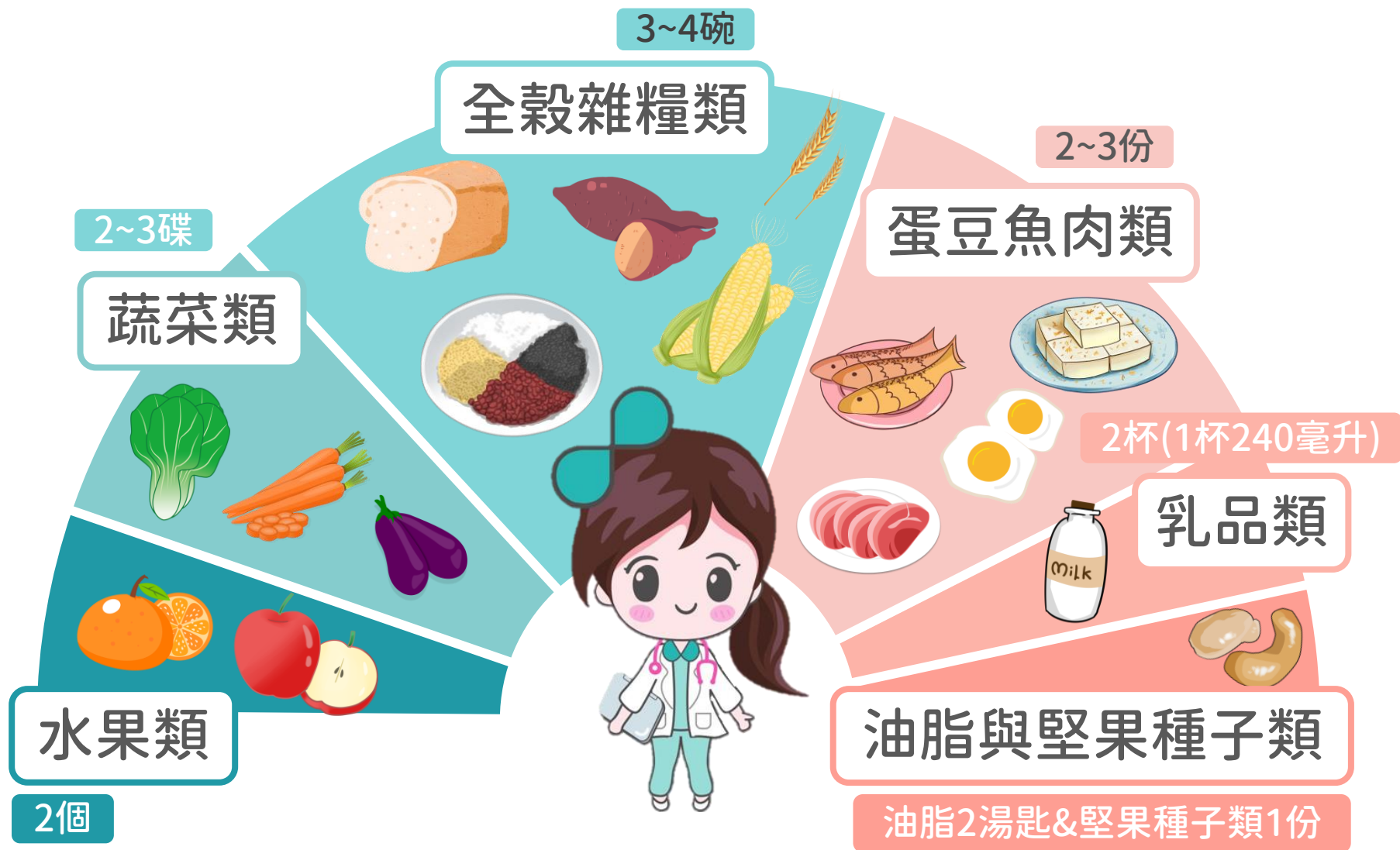
4~6歲兒童每日飲食建議



小孩篇

Q12：每天應吃多少量才能控制體重？

6~12歲兒童每日飲食建議



小孩篇

Q13：水果吃不夠，可以喝果汁補充嗎？

- ✓ 4~6 歲幼兒過量攝取果汁，可能與幼兒肥胖有關。
- ✓ 一杯 240 毫升的鮮果汁可能需要 2~3 份的水果才榨得出來，而一份水果的熱量為 **60 大卡**，所以一杯果汁的熱量遠大於一份水果，因此無形之中便會攝取過多的糖和熱量，也少了新鮮水果的膳食纖維。
- ✓ 兒童與青少年應**吃新鮮水果**而非喝果汁。





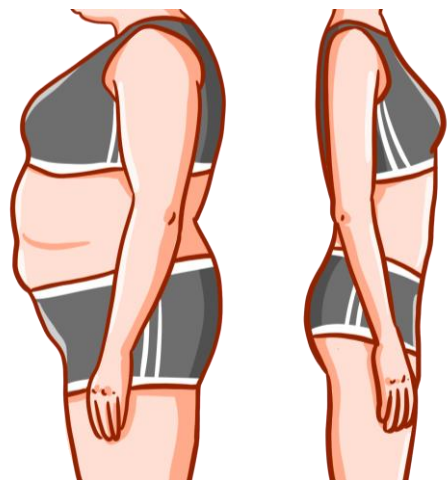
成人與長者篇

了解自己 改變開始

Q14：一樣的體重，腰粗、腰細有多大的影響？

腰圍變粗=腹部與內臟脂肪過度堆積

- 通常愈胖的人愈容易出現，尤其是**成年男性或停經後的女性**。
- 相同身高與體重的人，腰圍愈粗愈容易有三高及代謝症候群問題未來容易心臟病、腦中風與死亡。
- 即使身體質量指數正常，但腰圍過粗也會較易罹患三高等等慢性疾病。



異常腰圍值

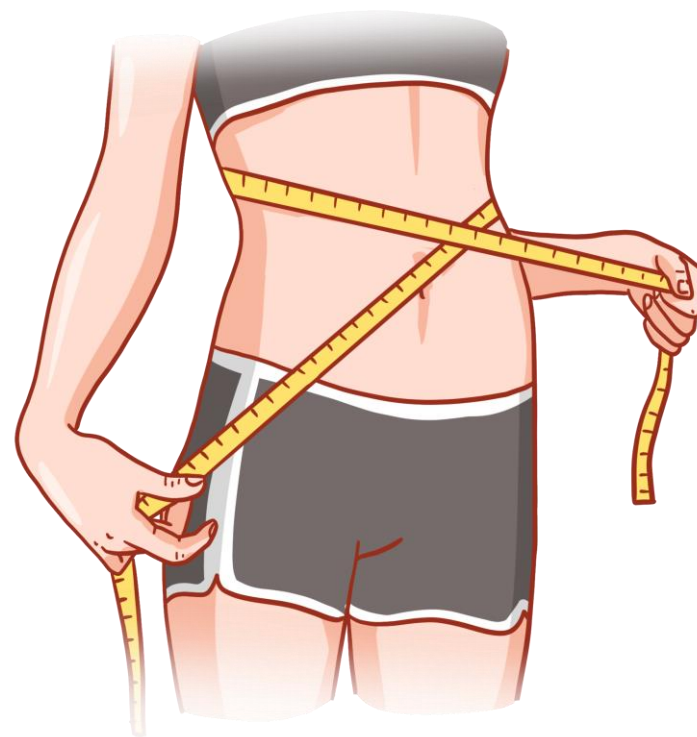
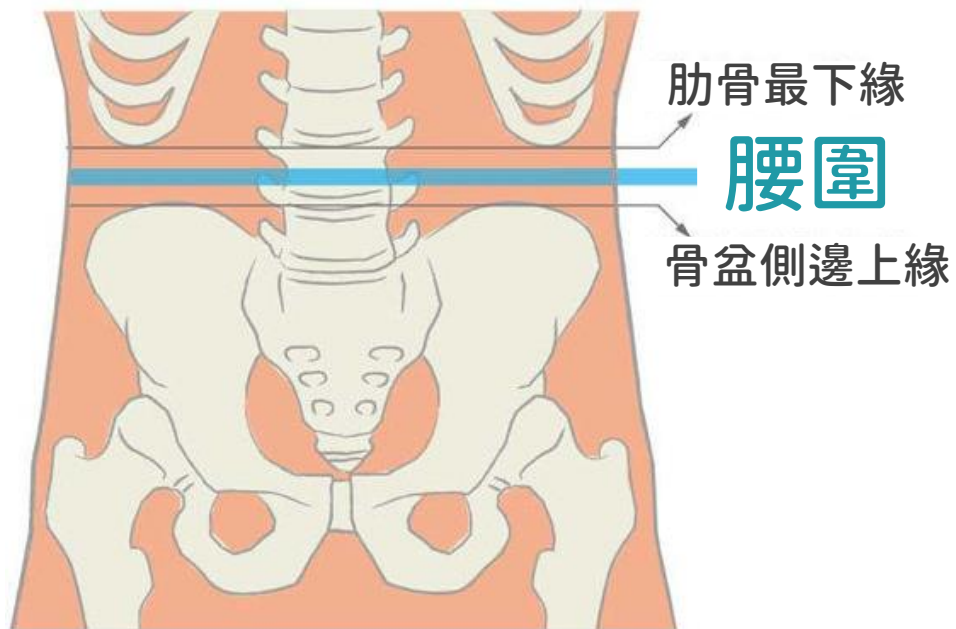
男 ≥ 90 公分

女 ≥ 80 公分



Q15：如何正確量腰圍？

找出身體兩側**肋骨最下緣**，繼續往下找出骨盆上緣，這兩個邊緣的中點繞身體一圈的水平線，在正常呼氣末期時，用皮尺量測就是腰圍。



Q16：體脂率是什麼？要怎麼測量？

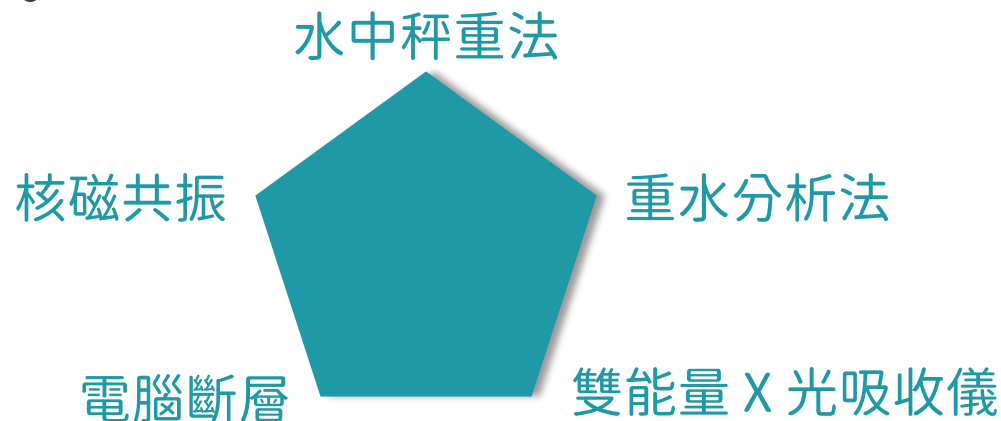
$$\text{體脂率} = \text{BF} / \text{BW} \times 100\%$$

生物電阻抗分析法

四肢接觸導電片並以微弱電流通過人體

~水可以導電，但脂肪不導電故會影響傳導速度及電流

測得電阻與電流量後，利用各家儀器內部公式推算出全身脂肪重量再計算出體脂率。



Q17：體重早晚不太一樣，要什麼時間量比較準？

固定時間點

研究證據

測量體重應除去身上多餘的物品或厚重衣物，並使用可測量至小數點以下一位的體重計，電子體重計在判讀記錄上會優於傳統指針型體重計。每天早晚體重確實會有起伏，固定時間與狀態測量最重要，例如每天早上起床如廁後尚未進食的時間是最常被建議的固定時段。當然只要能固定時段測量就是一個好的自我管理體重行爲。



專家認為

定期量體重並記錄下來可以發揮自我監測的效果，因此確實可以協助體重管理而達到理想的成功減重。

可這麼做

每天找一個固定時間點，在相同的狀態下（如廁畢、除去衣物等）以電子體重計測量體重，並記錄比較。



Q18：我們全家都胖，所以肥胖是遺傳的、難以改變的宿命嗎？

只有少數肥胖者帶有這種基因



- ◆ 有健康飲食與經常活動的人，即使肥胖風險分數略高，也不一定肥胖。
- ◆ 全家都胖不見得是因為遺傳，可能是全家人共享飲食、生活型態與環境的緣故。
- ◆ 我們不能決定自己的基因，但我們可以選擇吃得健康、動態生活，遠離肥胖。

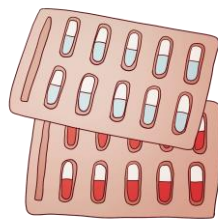


Q19：糖尿病人如何減重？



生活型態治療

透過行為模式改變以限制熱量攝取，包括使用代餐來誘導減重和維持減輕後的體重，同時增加身體活動。



減重藥物

羅氏鮮 (Xenical，學名 Orlistat) 和沛麗婷 (Belviq，學名 Lorcaserin) 等。



代謝手術

胃繞道、袖狀胃切除術、可調節式的胃束帶等方法。

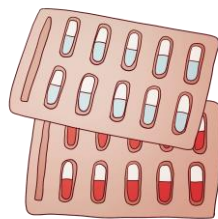


Q20：減重可以讓糖尿病變好嗎？



生活型態治療

透過行為模式改變以限制熱量攝取，包括使用代餐來誘導減重和維持減輕後的體重，同時增加身體活動。



減重藥物

羅氏鮮 (Xenical，學名 Orlistat) 和沛麗婷 (Belviq，學名 Lorcaserin) 等。



代謝手術

胃繞道、袖狀胃切除術、可調節式的胃束帶等方法。



感謝聆聽



怡安居護所
Yi-an Home Care Center