

家有胖寶寶，健康知多少？

小兒科主治醫師 邱馨慧
專長：一般兒科、小兒心臟科



隨著科技的發展、生活的自動化與便利性，人們身體活動與能量消耗的機會大幅減少，相對帶來的是體重增加、體型變胖、增加罹患代謝性疾病等結果；此種情形在孩童族群中尤其顯著。根據調查，每1000個學齡兒童中，約有12.4%體重過重，約有4.8%患有肥胖症；而此比例仍呈現逐年增加的趨勢。隨著兒童體重過重或肥胖，帶來的是，提早以及增加罹患糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病的機會；此外，容易遭受同學嘲笑或排擠，導致信心缺乏，甚至造成憂鬱等心理問題。研究發現，健康的體能活動有助於體重控制，提高免疫力，抵禦疾病的侵襲，同時可以增加自信心，以及釋放壓力。

近年來，兒童的健康問題愈來愈受重視。「體適能」也成了熱門議題。所謂的

「體適能」(Physical fitness)，

是指身體適應生活、應

付外在環境與從事

活動的綜合能

力。體適能

較好的人，

有較佳的體

力與適應力

從事運動或體

力性活動，不

容易產生疲勞。目前各國沿用評估體能的要素如下：

一、身體組成(身體脂肪百分比)

是指身體組成中，脂肪所佔的比例；一般測量方式有兩種：(1)測量身體質量指數(BMI)，為體重(公斤)/身高(公尺)的平方；(2)用體脂器測量肱三頭肌皮下脂肪的含量，進一步推算身體脂肪的百分比。在孩童，隨著年紀不同而有不同的標準。

身體脂肪的比例越高，越容易得到代謝症候群(metabolic syndrome)等疾病，其影響的因素很多，包括遺傳、生活型態、飲食習慣、性別、年齡、運動量、體能狀況等。近年來，孩童看電視、上網的時間增加，且生活便利（如上下樓有電梯代步、外出有車子接送），因而長期缺乏運動，加上飲食沒有控制，又喜歡攝取高熱量速食，是導致肥胖趨勢的重要原因。此外，體重過重，會加重下肢及關節的負荷，容易導致小腿骨頭彎曲變形、關節炎、背痛等肌肉骨骼問題，造成行動不便，活動量減少，如此惡

性循環而引發一連串心理與生理問題。

二、肌力與肌耐力

「肌力」是指身體的肌肉收縮時，一次能發出的最大力量；「肌耐力」是指肌肉於動作時的耐久能力。日常生活中各種大大小小的動作或活動，均依靠肌力與肌耐力共同完成。兩者一起維護肌肉的功能，使其不易疲勞，提高工作效率，並能減少或預防運動傷害的產生。一般測量的方式，上肢以握力、下肢以立定跳遠來評估肌力；而以一分鐘屈膝仰臥起坐來評估肌耐力。

三、柔軟度

是指身體關節能活動的最大範圍，主要受關節之軟骨、肌肉、骨骼與肌腱的影響；柔軟度不佳易使活動能力受限，增加運動傷害的機會。測量的方式，一般以立姿或坐姿體前彎方式評估。柔軟操或伸展活動等，有助於增進柔軟度。

四、心肺耐力

為健康體能四大要素中最重要的一項，所涉及的範圍包括：心臟、肺臟、血管及血液循環等器官組織系統的機能。心肺耐力較差的人，平日容易有精神萎靡、無精打采的情形，稍一活動即氣喘如牛。一般以心臟超音波檢查評估心臟功能以及是否有先天性結構異常。運動心肺功能檢查則以騎固定式腳踏車或跑步機的方式，藉由受試者吸氣及吐氣時的氣體分析，可測得受試者運動過程中的氧氣消耗量(即所謂的攝氧量)，用以評估體能與心肺耐力。每個人的最大心跳速率可以「 $220 - \text{年齡}$ 」來預估，運動時心跳速率能達到預估最大心跳速率的60~80%以上，才是有效的運動。全身性的有氧運動，如：

慢跑、跳繩、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈或大地遊戲等，有助於提升心肺功能。

近年來，教育部積極推動「三三三計畫」。亦即，每週至少運動三次；每次最少三十分鐘(如此才能消耗到體內脂肪)；每次運動視個人身心狀況，心跳速率能達每分鐘130次以上。目前本院亦提供兒童體適能評估，一般建議先由營養諮詢門診(特別是針對過胖或過瘦孩童)及小兒心臟科門診先進行相關評估與檢查，再視情況需要轉介至其他如腸胃、內分泌、遺傳等次專科門診，進一步找出是否有潛在性疾病存在。希望藉由體適能的評估，幫助每位兒童瞭解自己的體能狀況，針對每個人之個體差異提出適當的運動建議，並藉此養成規律運動的好習慣，使每位兒童都能活潑、健康、有活力的快樂成長。