



青春期不能承受之重 青少年肥胖危機四伏

◎台北醫學大學附設醫院「體重管理中心」
王偉醫師◎

青春不留胖 疾病不上身

很多爸爸媽媽都認為家中青少年的肥胖只是青春期發育的必經過程，不是什麼嚴重的健康問題，但是您知道嗎？青少年時期的肥胖，卻會造成一輩子的健康損害！除了在外表上要忍受因肥胖造成的對磨疹、肥胖紋與骨骼變形等生理健康問題，高血壓、高血糖更讓他們提早面臨動脈硬化的危機，甚至導致成人時期罹患心臟疾病、第二型糖尿病、高血脂及某些癌症的風險大增。

不要再誤以為肥胖只是發育的過渡階段！肥胖並不會隨著年齡增長而自動消滅，青春期肥胖的青少年進入成年時仍然會依舊肥胖，並繼續受病痛折磨。因此在青少年時期就開始有效控制體重，對

未來成年時期的健康有決定性影響。

飲食失調、運動太少 青少年瘦不了

漢堡、炸雞、薯條、外加可樂或冰砂，現代青少年不只愛吃高熱量高油脂的食物，就連天氣熱解渴，喝的不是白開水而是含糖飲料。外食主義取代了傳統家庭開伙，各式速食雖然方便，但多為高熱量及加工後的食物、蔬果量攝取不足，易造成營養不均衡的問題。

除了飲食習慣的不良，現在孩子也面臨運動嚴重不足的危機，多數活動皆由任天堂電動遊樂器及電腦網際網路取代，甚至在學校體育課及戶外遊戲的時間都大幅縮短。飲食失調加上運動太少，身材當然跟著橫向發展。又青春期的青少年特別重視外表，故肥胖的青少年更易因體型而被同學嘲笑或排斥，導致自信的缺乏，不僅難以建立朋友關係，與異性朋友交往也容易失敗，造成退縮、內向或孤獨的個性。

青少年減脂不減發育和健康

由於青少年時值發育階段，不適宜使用過度激烈的減肥手段，過度限制患者攝取飲食將可能導致患者流失大量蛋白質。但當青少年透過飲食控制及適量運動，仍無法達到理想體重時，卻又令肥胖的青少年及家長們不知所措。

許多減重者，常興起輔以藥物減肥的念頭。目前經衛生署核准使用的減肥藥物僅有 **orlistat** 及 **sibutramine**，二種皆為處方藥。**Orlistat** 在國內現有之藥品商品如 **Xenical** (羅氏鮮)、**Sibutramine** 國內現有藥品之商品如 **Reductil** (諾美婷)。至於發育中的青少年，想選擇搭配藥物減肥，則更應 審慎為之，目前台灣衛生署僅核准 **Orlistat** 適用於青少年肥胖的適應症。

Orlistat 是第一個獲得美國以及歐盟將青少年的臨床經驗載入仿單的減重藥物，對於 12~18 歲的青少年，當其 **BMI** 值超過標準值時，在使用飲食控制及增加運動量的方式六個月以上皆無法適當降低體重時，便可使用。

根據美國醫學期刊發表的肥胖青少年臨床實驗，針對青少年體重研究控制發現，經過一年使用 **Orlistat** 加上生活形態改變的治療後，在 **BMI** 值部份，使用 **Orlistat** 的青少年降低了 0.55 **kg/m²**，對照組的青少年則增加了 0.31 **kg/m²**；另外，使用 **Orlistat** 的青少年所減掉的體脂肪更為對照組的 6.3 倍，至於身高的成長數值則與對照組無明顯差異，顯示 **Orlistat** 可在不影響身高發育情形下，達到體重控制目標。但要特別提醒的是，使用 **Orlistat** 於青少年減肥的期間以一年為限。**Sibutramine** 為中樞神經作用藥，目前無青少年減重的適應症，不可用於青少年。

王偉醫師「**體重管理中心**」門診時間：周二（上午）、周六（上午）電話人工掛號：2738-0032
或是由總機：(02)2737-2181 轉「**體重管理中心**」