

# 健康報42



NTUH Family Integrated Delivery System

發行日期：中華民國105年01月31日 電話：23123456分機66824 撰稿醫師：洪碩壩小兒科診所 高紫娟 醫師  
發行單位：台大醫院社區醫療群執行中心 24 小時緊急諮詢專線：0963566806 康樂診所 周書年 醫師  
網址：www.ntuh.gov.tw/FM 地址：台北市中正區中山南路7號 仁暉診所 李素慧 醫師

寒流來襲罹患慢性疾病的長輩們要記得按時服藥並注意症狀變化及保暖喔～ 家庭醫師關心您～

## 淺談兒童肥胖

### 台大雙和社區醫療群

### 高紫娟醫師

隨著現代生活型態轉變加上飲食精緻化，越來越多的現代人為了肥胖問題所苦，也隨之增加了不少相關文獻和研究。但同樣的問題其實也發生在兒童及青少年身上，這些青少年及兒童肥胖問題已經不只是全球性的健康議題，甚至被認為是屬於疾病範疇。兒童時期的肥胖有很大比例將來會成為肥胖的成人，所謂兒童正是國家未來的基礎，為了將來國人的整體健康，勢必要重視兒童肥胖問題。

造成兒童肥胖的原因很多，像是內分泌異常、肥胖基因等，但大部分是屬於單純性肥胖，簡單的說是一種「攝入與消耗」的失衡，像是過量的高糖份高油脂食物（大多數的零食）攝取；另外不當的飲食習慣（吃宵夜、看電視配飯），不恰當的生活作息（日常活動量不足、晚睡熬夜），都會影響兒童肥胖。近代更有研究顯示，哺餵配方奶的幼兒比哺餵母乳的幼兒更容易產生肥胖。

許多家長對於兒童肥胖仍有一些錯誤觀念，像是老人家覺得嬰兒就是要養的胖胖的，或是覺得小孩子長大自然就會瘦等，殊不知肥胖會帶來相當多壞處。

在兒童及青少年時期肥胖可能會造成成長期骨骼的負擔加大，特別是腳部關節；而過厚的脂肪也容易阻礙呼吸道，造成呼吸中止症候群；另外也容易遭受同儕間的排擠和嘲諷，而有自卑或其他心理問題。甚至有些人在青少年時期就已經產生較高

的血壓、血糖、血脂肪、尿酸指數，可以想見將來成人時得到心血管疾病、糖尿病等代謝系疾病的機率大增，若有併發症發生，屆時受影響的不只是病人本身，連帶整個醫療體系和家庭的負擔都會增加。

這個時期主要是希望病人養成健康的飲食及生活習慣，先以維持體重為主，基層的一線醫師可以花點時間和病人和家屬溝通並建立關係，之後再持續追蹤。不過若是病人的改善仍然有限，這時候建議病人尋求專門的減重團隊協助，另外藥物或是手術是針對嚴重肥胖病人的手段，務必要讓專業醫師團隊評估過，不可自行使用藥物以免造成遺憾。

兒童肥胖問題攸關個人和國家的發展，解決方法沒有一步登天，有賴政府、學校醫療體系、家庭來共同關注宣導，希望讓所有兒童或成人都能遠離肥胖，享受健康人生。

### 【醫師叮嚀】

#### 預防兒童肥胖

1. 請孩童增加蔬果的攝取。
2. 定時用餐，細嚼慢嚥，避免邊看電視邊吃東西。
3. 多喝水，減少含糖飲料的攝取。
4. 養成每日規律的 30 至 60 分鐘有氧運動。
5. 家人的體諒、支持甚至參與是孩童持之以恆的動機。



## 流行性感冒

### 台大環東社區醫療群

### 周書年醫師

流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等。平均在 2~7 天內會康復，但生病期間的不適往往會造成工作及生活上的困擾。

臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有 10% 受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。流感之重要性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。流行期間經常會造成家人及同事間交互傳染。

定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒與慢性病患者等高危險族群及國小學童與醫護人員等高傳播族群。根據國外研究報告顯示：對健康的年輕人有 70~90% 的保護效果。對老年人則可減少 50~60% 罹患流感之嚴重性及其併發症，並可減少 80% 之死亡率。由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種，以獲得足夠保護力。

目前政府於 103 年 10 月 1 日開始，針對 65 歲以上老人、滿 6 個月至國小 6 年級兒童、醫事衛生等防疫相關人員、禽畜養殖與動物防疫相關人員、機構住民、罕見疾病、重大傷病、50-64 歲高風險慢性病患及孕婦等，提供公費季節流感疫苗接種。

最常見的副作用是接種部位局部疼痛、紅腫，另有極少數出現全身性反應，例如發燒、肌肉痛、倦怠感等。過敏及神經系統等反應則罕見發生。

流感抗病毒藥劑是一種可以治療流感的藥品。目前政府供應使用的流感抗病毒藥劑，包括口服式克流感® (Tamiflu®) 及吸入式瑞樂沙™ (Relenza™)。在流感症狀開始後 48 小時內服用效果最好，所以當出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛、頭痛等症狀時，應儘速就醫；若為流感重症病患或出現危險徵兆者，即使症狀出現時間已經超過 48 小時，還是可以服用。

## 【醫師叮嚀】



### 預防流感的方法

1. 每年接種流感疫苗。
2. 勤洗手、有呼吸道症狀時戴口罩。
3. 生病時在家休養，並依醫囑服用藥物並避免搭乘大眾運輸交通工具。
4. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方。
5. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

## 2015 年最夯十大醫療訊息

### 台大三重社區醫療群

### 李素慧醫師

1. 對於睡眠時間的新建議：

國際睡眠基金會主席 David Cloud 於 2015 年 2 月 6 日星期五發表以下論述：適當的睡眠時間對健康非常重要，但不同年齡，每人需要多少健康睡眠時間呢？

根據多重試驗，專家們對適當睡眠時間有了新的建議並發表於官方“睡眠健康 Sleep Health”雜誌。新的建議對不同年齡每天理想的睡眠時間，都有增加的趨勢。

新生兒 (0~3 個月)	14~17 小時
嬰兒 (4~11 個月)	12~15 小時
幼兒(1~2 歲)	11~14 小時
學前兒童(3~5 歲)	10~13 小時
學童(6~13 歲)	9~11 小時
少年 (teenagers )	8~10 小時
青年 Adolescents (18~25 歲) 及成人 (26~64 歲)	7~9 小時
老人(65 歲以上)	7~8 小時

2. 飲食對結腸癌風險有巨大的影響，不僅不言而喻也眾所周知。(Nature Communication 2015 May) 美國與英國共同研究，發現飲食對結腸癌風險直擊，只要改變飲食習慣 2 星期，就見效果。倫敦皇家學院及匹茲堡大學的科學家選 20 個非洲美國人及 20 個南非農民，讓這兩群受試者嚴格改變飲食方式，非洲人吃西方高油高蛋白飲食，而美國人改吃高纖少油低蛋白。

在實驗前後，科學家使用大腸鏡檢視受試者大腸，分析細菌及結腸癌風險指標。初期約一半的美國人

有息肉—可能進展致癌，但非洲人無。

飲食改變後，美國人發炎指數及結腸癌風險指標下降，而非洲人的結腸癌風險指標顯著增加。

此實驗確實告知改變飲食對結腸癌風險有巨大的影響，即便時間很短。

最近又有多篇研究顯示多食紅肉會增加罹患結腸癌風險，因而鼓勵人們以魚及雞肉代替動物蛋白來源，甚至改變，增加素食植物蛋白來源的百分比。

### 3. 過量的維他命 D 並不健康

(Journal of Endocrinology and Metabolism 2015 Jun)

人類血清中維他命 D 的濃度，對心血管死亡風險有極大的影響。最近丹麥的研究發表於

J Clin Endocrinol Met 發現過量與缺乏維他命 D 同樣不好。哥本哈根大學自 2004~2011 追蹤 247,547 個丹麥人血清 25(OH) D 濃度，並分析心血管、中風、急性心梗塞死亡率兩者間的關聯。這其間有 16,645 個病人死亡。維他命 D 濃度過低確實與死亡率有很強關聯，但新發現這七年間維他命 D 濃度過高者也有關聯。若病人血清維他命 D 濃度低於 50 或高於 100 nm/L，與死亡有很強的關聯。該研究也指出血清維他命 D 濃度 70 是最理想。所以一般人服用維他命 D 補充劑時，應配合醫生的建議。

### 4. 抗發炎藥物有潛力治療肥胖症 (EMBO Journal)

日本東京醫科大學研究團隊研究老鼠類風濕關節炎相關基因 Synoviolin gene，化學抑制劑 (Ls-102) 會抑制 Synoviolin 化酶的編碼，預防此發炎疾病。使用 Ls-102 會減少白脂肪組織及減重，經由活化 PPAR 荷爾蒙受體，分解粒線體內的脂肪酸，經藥理學證明確可治療肥胖症，但仍有很多副作用。

### 5. 新研究發現鈣不能改善骨健康(BMJ)

增加飲食或補充鈣攝取量並不能促進骨健康也不能避免骨折。這是紐西蘭最近的研究並已發表在 "The BMJ"。經奧克蘭研究團隊的檢閱，(1)增加飲食中或補充鈣攝取量，只會稍微增加 1-2% 的骨密度。臨床上無益於減少骨折的風險。(2)研究者檢視飲食中鈣攝取與骨折的關聯，結論是無臨床實證增加食物鈣攝取量能避免骨折。

營養指標建議超過 50 歲的男女每天要攝取

1000~1200 毫克鈣，作者建議應是重新審視營養指標的時候了。正常平衡飲食中，一般人鈣攝取量應已足夠。

### 6. 脂肪愈多，減重的機率愈低。

(Nature Communications)

英國劍橋大學及日本東邦大學共同研究，發現老鼠褐色脂肪可調節一種蛋白 sLR11 抑制產熱。缺乏產生蛋白 sLR11 基因的所有老鼠及人類，當改吃高熱量飲食時，會增加代謝率而避免體重增加。人類血液中的 sLR11 蛋白與總脂肪量相關，此蛋白是由脂肪細胞製造。由此研究得到結論：肥胖的人 sLR11 蛋白較多，抑制代謝產熱，所以不容易減重。

### 7. 新檢驗可以有效改善攝護腺癌的篩檢

(The Lancet Oncology)

瑞典斯德哥爾摩的一個研究團隊開發一種新的血液檢驗 STHLM3，可分析 6 種蛋白標記，超過 200 種基因標記及臨床數據(年齡、家庭病史、及前次攝護腺活檢)。此血液檢驗 STHLM3 優於傳統的 PSA 檢查，可篩檢出侵襲性的攝護腺癌，減少 30% 活檢次數而不影響病人安全。STHLM3 血液檢驗可發現 PSA 檢驗值低的男性侵襲性攝護腺癌。此檢驗 2016 年 3 月開始在瑞典普及，以早期發現男性病人侵襲性攝護腺癌，減少病患痛苦並節省社會資源。

### 8. 運動是健康的，但不是對每個人都一樣有益。

(J AM Heart Association 2015)

大家都知道運動對心血管系統有益，但是不同的群眾是否都有益仍不清楚。

美國的一項研究發表於美國心臟協會雜誌分析了 160 個試驗得到結論：非所有人從運動獲得同樣的益處。臨床試驗包括 7500 個參與者，目的是評估運動效果影響不同的健康及檢視運動造成心血管健康指標的變化。

雖然運動對大部分人有益，但不表示同樣的運動量及方法適用於所有人。例如測量心肺運動呼吸商，運動時心肺輸入肌肉的氧氣量，男性比女性有效益，50 歲以下及第 II 型糖尿病、高血壓、高血脂患者

運動效益較大。

由此可知運動可降低總膽固醇及壞的膽固醇 (LDL)，提升好的膽固醇(HDL)，減少心血管風險。運動確實有好處，不過作者提醒也要小心醫生及病人間的槓桿操作。

9. 跑步機上壓力測試，可預知死亡風險。

(Mayo Clinic Proceedings)

美國科學家利用跑步機上壓力測試發展出預測個人下一個十年死亡風險程式。醫生希望鼓勵這些高風險病人多運動並將研究發表於

Mayo Clinic Proceedings。

在巴爾的摩的約翰·霍普金斯大學分析 1991~2009 年間底特律 18~96 歲做過跑步機上壓力測試的 58,000 個居民，並追蹤測試後 10 年內死亡的個案。

這些醫生參考年齡、性別、心率及從代謝當量測量的健康水平計算「適合跑步的評分」。分數範圍自 -200~+200，所有測試得分為正者，死亡率較低。居民分數 $\geq 100$  有 2% 死亡風險，分數在 0~100 有 3% 風險。若分數在 -100~0 下個十年死亡風險是 11%，若分數低於 -100，風險增高至 38%。

“適合跑步的評分”很容易計算且具成本效益，作者宣稱希望此方法能變成心臟專家及家庭醫師預測風險的評比，對心臟壓力測試評分差者，強力要求他們運動。

10. Statins 增加 46% 第 II 型糖尿病風險。

(Diabetologia)

高劑量 Statins 增加 34% 急性腎衰竭風險。(BMJ 2013)

Statins 芬蘭的研究(發表於 Diabetologia 期刊)，包括 8,850 個男性年齡 45~73 歲，研究前未被診斷為糖尿病，經過 6 年的觀察，635 個參與者發生第 II 型糖尿病，風險高於 46%。經調整影響因素如年齡、BMI 及身體活動，發現使用 Statins 會增加 46% 罹患糖尿病風險，劑量愈高罹病率愈高。更精密的分析顯示 Statins 會減少胰島素敏感性 24% 及胰島素分泌 12%。這些下降率與劑量相關，因而直接因發糖尿病。作者也宣稱女性及其他人種的研究，仍待開發。

另一篇研究 Dr Colin R Dormuth 及其同儕(溫哥

華 英屬哥倫比亞大學)發表使用高劑量 Statins 造成急性腎損傷，刊登於 2013 BMJ 期刊。研究內容包括使用高劑量 rosuvastatin(Crestor, AstraZeneca)  $\geq 10$  mg/day, atorvastatin  $\geq 20$  mg/day, 及 simvastatin  $\geq 40$  mg/day，其他劑量歸類為低劑量。相較於低劑量，發現有 34% 治療者於開始使用高劑量 Statins 4 個月出現急性腎損傷。作者強調低風險心血管疾病者要考慮使用低劑量 Statins。高劑量 Statins 引起急性腎損傷，若及時發現停藥或減量，是可逆的。美國 2015~2020 年最新飲食指南在美國時間 1 月 7 日公布。其中取消攝取膽固醇上限、贊同喝咖啡(每天喝中量咖啡 3~5 杯，或一天 400 毫克咖啡因，並不會對正常人造成長期健康風險)、明確設限糖攝取量、降低飽和脂肪而非總脂肪攝取量。舊版飲食指南建議每人每天脂肪攝取量應低於 300 毫克。人體約 8 成膽固醇是自行製造，只有 2 成來自食物。多項研究顯示飲食中的膽固醇對健康成年人血液中膽固醇濃度並沒有顯著影響。但若自身遺傳條件有問題，代謝膽固醇能力天生不足或合成膽固醇量多，及肥胖症、糖尿病患者，還是需要限制膽固醇量攝取。健康成人每天吃一顆全蛋沒問題(約含 260 毫克膽固醇)。但若不了解自己的體質，或對降膽固醇的藥物 Statins 有特殊反應，無法服用者，建議慎吃較安全。飽和脂肪比率應低於每日熱量 10% 以下。世界衛生組織建議成人如將脂肪攝取量減少至總熱量的 30% 以下，有助於預防肥胖。飽和脂肪比率減少至每日熱量 10% 以下，及反式脂肪減少至 1% 以下，則可降低慢性病風險。

糖會使血管硬化，增加心血管疾病風險；還會加速皮膚老化 甚至引發失智症。戒糖少吃糖粒、糖粉或蜂蜜、糖漿及添加糖的果汁。糖只能佔每天攝取總熱量的 10% 以下，約 50 克。WHO 2015 年更呼籲如能減半至 5% 約 25 克以下，更有益健康。體內過多的糖也會造成脂肪濃度增加如 TG 三酸甘油酯。

~臺大醫院家庭醫學部關心您~