

雙和醫院兒科部鄭弘彥醫師談兒童青少年肥胖與脂肪肝

小明今年 12 歲，身高 163 公分，體重 91 公斤，過去並沒有特殊遺傳疾病或服用特別的藥物，但是在 2021 年底學校健康檢查意外發現肝指數（ALT）偏高，而且缺少 B 肝抗體，因此來雙和兒科門診複檢。經過詢問及檢查發現，他平常喜歡高油脂食物及含糖飲料，很少運動，他的 BMI 值高達 34.2，血壓也偏高 147/95mmHg，腹部超音波檢查發現有脂肪肝的表現。



小明的肝指數之所以偏高，很可能與肥胖及脂肪肝有關，他的臨床表現也符合所謂的「非酒精性脂肪性肝炎」

（NASH），因此他將來比一般人更容易提早發生糖尿病、高血壓及心血管疾病，所以必須定期量血壓、追蹤肝指數及超音波檢查。非酒精性脂肪性肝炎主要是因為過重、肥胖及胰島素阻抗等因素，造成脂肪過度堆積在肝臟產生發炎反應，久而久之，可能進一步演變成肝

臟纖維化及肝硬化。【左圖：雙和醫院兒科部鄭弘彥醫師，擅長兒童胃腸及肝膽疾病】

兒童的過重肥胖與成人的標準略有不同，可以先測量小朋友的身高及體重，再參考衛生福利部的兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值，與同性別及同年齡層的兒童來比較，當 BMI 值落在該年齡層的第 85~95 百分位時為過重，超過第 95 百分位時則為肥胖，肥胖兒童易有脂肪肝，肥胖在醫學上已經被認為是一種疾病。

如果您家中的孩子有肥胖問題，以下事項請您先注意：評估兒童的 BMI 值是否有超標、體重管理、飲食控制，及減少含糖飲料，並到兒童消化科門診進行追蹤。過重或肥胖的小朋友特別容易有非酒精性脂肪性肝炎，初期大多數病人都沒有症狀，黃金診斷標準是做肝臟切片，但是這方式太過於侵入性，所以臨床上可以先安排抽血及腹部超音波做第一線的篩檢工具。【右圖：脂肪過度堆積在肝臟形成脂肪肝（左），右為正常肝臟】



（文/鄭弘彥，雙和醫院兒科部醫師）