

從糖尿病中心 到減肥門診

國內第一個糖尿病中心，成立於民國74年8月1日，主要任務有：

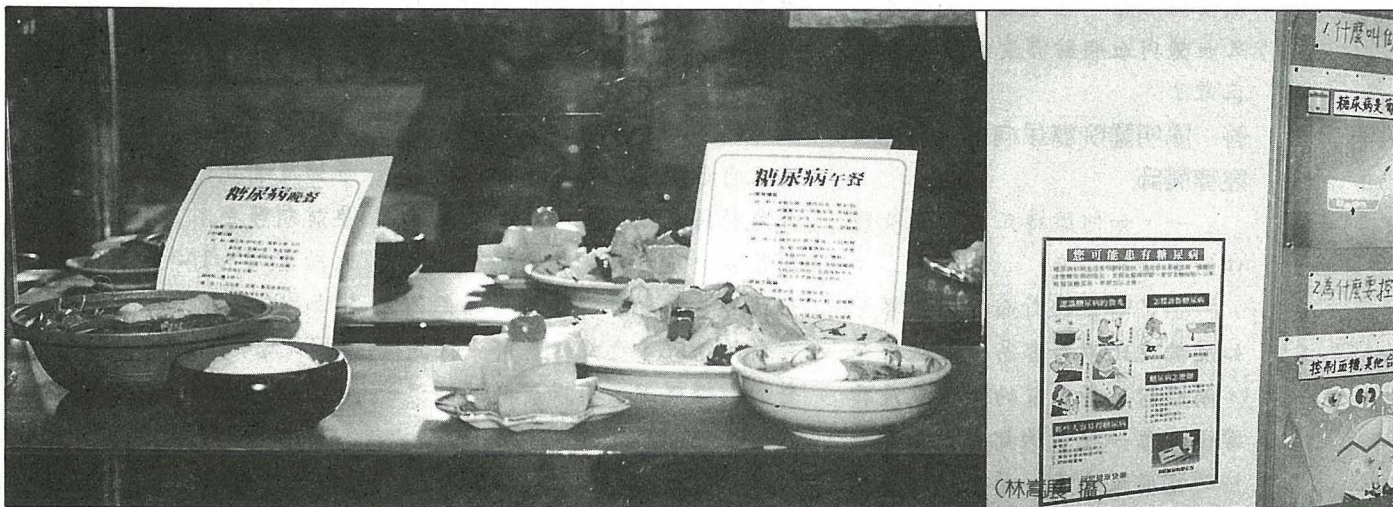
一、能夠把血糖治療在正常範圍（70~110毫克／100毫升），可以預防心臟病、腦中風、腎衰竭、尿毒、陽萎、神經性病變

、四肢麻木、起立頭暈等慢性併發症。其特色：

1. 不識字也學會怎麼吃。
2. 不必永遠打胰島素，經過我們住院治療之後血糖正常的，有30%病人可以由門診吃藥治療，不必再打胰島素。

工作之一。

三、預防兒童得糖尿病，成立於76年8月16日，亦屬國內第一個減肥門診。肥胖兒童的增加是大家在社會上及各級學校中可以觀察到的，以日本而言，近百年來的營養、食物與健康的資料



3. 與世界衛生組織同步的衛教。
4. 生活上的教育—糖尿病友俱樂部的經驗交換。

二、預防婦女得糖尿病。從體重與葡萄糖耐量，可以預測將來得糖尿病的機會，即孕前體重（公斤）／與身高（公尺） > 24 以上，會增加妊娠糖尿病的機會，而妊娠糖尿病則會引起2年後60%的糖尿病。因此，妊娠糖尿病婦女的減肥保健，可說是重點

都有明確的記載，就是國民衛生的動向也非常詳細。

數年前當我們眼見門診及病房都擁擠著慢性病人時，不禁興起到社區去建立我國自己的衛生動向的計畫，結果不只糖尿病、高尿酸症、高血脂症普遍，而且民衆的保健知識普遍低落。

在西方國家的醫療保健漸漸邁進『預防疾病，促進健康』之時，『飽足年代』的來臨，首先

要注意肥胖兒童。

肥胖兒童在門診的生化值異常情形非常嚴重，有49%的血中尿酸高於6毫克/100毫升，有21.6%的三酸甘油酯高於21.6%，45.1%的血中膽固醇高於176毫克/100毫升，有18.2%的葡萄糖耐量異常，也就是說接近糖尿病了。

那些兒童需要減肥：肥胖在西方普及得早，所以肥胖已經是個人面對群眾的壓力，以致於在求職、社會活動、入學面試及服飾上倍受歧視。甚至於醫師也在不知不覺中加入個人喜惡肥胖的



觀念，而忽視了肥胖者求診時的需求。因此有幾個情況的兒童減肥勢在必行。

1. 體重過重兒童，其父母確實有減肥的意願。
2. 肥胖兒童但父母親不肥胖。
3. 當小孩因其他疾病發現併發有肥胖。
4. 極端肥胖。
5. 已有明顯併發症。
6. 家族有糖尿病以及心臟血管病

史。

7. 肥胖而引起小孩心理受挫。
8. 舒張或收縮血壓高於該年齡層95百分位以上。

父母親對於兒童肥胖沒有關心或是肥胖兒童本身不想改變體態的，肥胖的治療常不易有好的效果。家族內全部都是胖子的也不易成功。

如何治療兒童肥胖：掌握在醫師手裏的兩張王牌是飲食與運動。新的趨勢將利用行為修正計畫、自助團體、精神治療來加入這整個的療程。

常用的方法為以簡單的方法降低熱量，並鼓勵小朋友運動，目前漸不主張用藥物在小朋友身上。以行為修正來改正飲食習慣進而降低熱量攝取。

通常先限制過分離譜的食物，並去除在小朋友可能出現的環境中。中度的熱量限制（800~1200仟卡/天），可以使用在門診小朋友；大量的熱量限制（500仟卡/天）應在住院中實施。

對於兒童的減肥，應特別注意到有效，減少新陳代謝併發症，沒有飢餓感，不影響身體瘦組織，不會有心理反應，正常活動與正常生長發育。

而可經常用的行為修正有適量地給食在他的盤中，避免空盤子的反彈心理，不給第二次，不吃甜點，食物分成小塊，吃飯時說話，不能單獨進食，只能在固定點吃食。食物熱量的教育，鼓勵自立，工作地點、休閒地點避免接觸食物。

金鼎獎作品 人人可讀

● 豐年叢書 ●

珍貴的植物知識
精美的彩色印刷

經濟植物集 380元
介紹：山葵、薄荷、仙草、山藥、辣根、愛玉等36種植物

經濟植物二集 440元
介紹：酪梨、西洋參、柴胡、靈芝、丁香、茵蔯等28種植物
二本合買最經濟，特價730元

青草集 320元
介紹：金線蓮、八角蓮、蘆薈、靈芝、七層塔、決明子等60餘種青草植物

豐年社

台北市溫州街14號
電話(02)3628148

郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元