

## โรคอ้วน....อันตราย ใกล้ตัวคุณ

โรคอ้วนเป็นหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable disease: NCDs) มีความสัมพันธ์กับการเกิดหลายโรค เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจขณะนอนหลับ มะเร็ง โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยสาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกายจนเกิดการสะสมเป็นไขมัน ซึ่งจะแตกตัวออกมาเป็นกรดไขมันอิสระ ระบายการทำงานอวัยวะต่างๆในร่างกาย เช่น ตับอ่อน หรือ กล้ามเนื้อ อีกทั้งทำให้การทำงานของอินซูลินผิดปกติเป็นส่วนทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ และเกิดอันตรายต่อร่างกาย

การเกณฑ์ภาวะอ้วนสำหรับคนไทยจะยึดตามคนเอเชียซึ่งจะมีความแตกต่างจากชาวตะวันตก โดยค่าจากการคำนวณเพื่อดูว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือเปล่า เรียกว่า ค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งการคำนวณค่าดัชนีมวลกายสามารถทำได้โดยนำน้ำหนัก(หน่วยกิโลกรัม)หารด้วยส่วนสูงกำลังสอง(หน่วยเมตร) เกณฑ์มาตรฐานสำหรับคนไทยคือ ดัชนีมวลกาย 18.5 - 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถ้ามากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถือว่าอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน แต่ถ้ามากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถือว่าอยู่ในเกณฑ์คนอ้วน

การสำรวจสุขภาพประชาชนในประเทศไทย พ.ศ. 2547-2557 พบว่า จำนวนคนอ้วนในเพศหญิงสูงขึ้นเป็นร้อยละ 41.8 ถือว่าเกือบครึ่งของประชากรในเพศหญิงเป็นโรคอ้วน ส่วนในเพศชายเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32.9 ถึงแม้ว่าเพศชายจะมีจำนวนคนอ้วนน้อยกว่าเพศหญิง แต่เมื่อดูการอัตราการเพิ่มขึ้น พบว่า เพศชายจะมากกว่าเพศหญิง (เพศชายเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.4 เพศหญิง เพิ่มขึ้น 7.4) เมื่อมองในภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกาย เป็น 23.4 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และมีจำนวนอ้วนถึงร้อยละ 30.94 (ชายร้อยละ 22.48 และหญิงร้อยละ 39.10)

"ในช่วงภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ยังมีความเกี่ยวเนื่องเกี่ยวกับโรคอ้วน ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อภาวะเศรษฐกิจไม่ดีก็ทำให้เกิดการควบคุมตนเองในการบริโภค แต่ส่วนหนึ่งก็ยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกทาง บริโภคไม่เหมาะสมอย่างเลือกทานแป้งเพื่อหวังให้อิ่มมากกว่าบริโภคผักผลไม้ ลดโปรตีน ฯลฯ ซึ่งข้อเสียทำให้เกิดพลังงานสะสมมาก อีกทั้งการบริโภคโปรตีนน้อยก็อาจทำให้เกิดการขาดสารอาหาร ทำให้เกิดโรคเมตาบอลิซึมหรืออ้วนลงพุงเพิ่มขึ้น ทำให้สถานการณ์โรคนี้รุนแรงขึ้น"

ในคนอ้วน แนวทางการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมประกอบด้วย 3 อย่างหลักๆ คือ (1)ควบคุมการรับประทานอาหาร เช่น ลดข้าวหรือแป้งจากเดิม 1 ใน 3 ส่วน ลดปริมาณของหวาน บริโภคผักหรือผลไม้ที่หวานน้อยเพิ่มขึ้น งดรับประทานอาหารระหว่างมื้อ (2)ออกกำลังกาย โดยค่อยๆเริ่มทีละน้อย เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

อย่างยั่งยืน (3)ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านอารมณ์ ลดความเครียด หากิจกรรมผ่อนคลาย สามสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้ห่างไกลจากโรคอ้วน และความเจ็บป่วยต่างๆได้

โรคร่วมที่มักเกิดร่วมกับโรคอ้วน แบ่งเป็น 2 ส่วนสำคัญ ได้แก่

1. โรคที่มีความเสี่ยงและควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Therapeutic Life Style Change: TLC)

- โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Heart Disease หรือ CHD)
- โรคหลอดเลือดแข็งอื่นๆ (Other Atherosclerotic Diseases) เช่น หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดแดงที่ขา
- โรคเบาหวาน (DM Type II)
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep Apnea)

2. โรคที่มักสัมพันธ์กับความอ้วน (Obesity Associated Diseases)

- โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis: OA)
- Stress incontinence
- นิ่ว (Gallstone)
- Abnormal Gynecological Condition ได้แก่ Amenorrhea, Menorrhagi

## แหล่งอ้างอิง

วิชัย เอกพลากร. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 [Internet]. Available from: <http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/report/report1.pdf>

วิชัย เอกพลากร. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 [Internet]. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. [cited 2017 Oct 14]. Available from: <https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/771>

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556 [Internet]. [cited 2017 Oct 12]. Available from: [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/Food\\_Consump\\_56.pdf](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/Food_Consump_56.pdf)

The practical guide identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults [Internet]. [cited 2017 Sep 11]. Available from: [http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/data/ms/22\\_CPG\\_weightManagement\\_thai.pdf](http://hpe4.anamai.moph.go.th/hpe/data/ms/22_CPG_weightManagement_thai.pdf)

บทความ สุขภาพ อ้วน สัญญาณอันตราย หยุดได้ด้วยหลักพอเพียง. (2006). Retrieved November 5, 2017, from <https://highlight.kapook.com/view/27004>