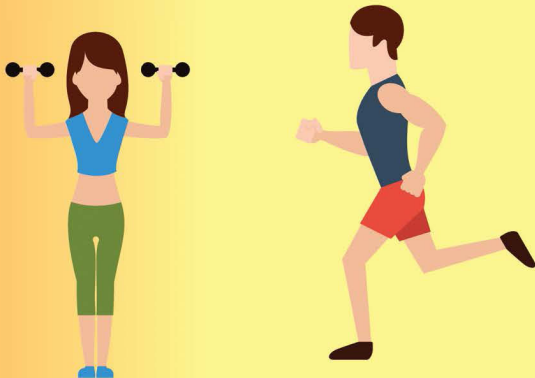


พลาแทรกซ้อนของโรคอ้วนลงพุง ได้แก่

1. โรคเบาหวานชนิดที่ 2
2. โรคความดันโลหิตสูง
3. โรคหลอดเลือดแดงแข็ง
4. โรคหลอดเลือดหัวใจ
5. โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)
6. ภาวะหัวใจล้มเหลว
7. ไตวาย
8. นอนหลับไม่ดี
9. มะเร็ง

การรักษาและป้องกันโรคอ้วน

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ลดอาหารพวกแป้ง และอาหารที่มีไขมันสูง
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง หรือเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายออกไป
3. ศึกษาค้นคว้าระดับน้ำตาล ระดับไขมัน และระดับความดันโลหิตสูง



ผู้บริหารวัย 45 ปี
เสี่ยงอ้วนลงพุง
พ่วงโรคเรื้อรังเพียบ

ที่มา : MGR online

ผู้บริหารส่วนใหญ่จะมีประชุมบ่อย มีงานเลี้ยงบ่อย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เป็นวัยที่การเผาผลาญพลังงานลดลง และเก็บไว้ในรูปไขมันสะสมในร่างกาย ทั้งหมดคือความเสี่ยงของผู้บริหาร และคนวัยทำงาน

การสร้างปัจจัยเอื้อต่อการลดพุง

- ปรับอาหารว่างที่เสิร์ฟระหว่างประชุมให้เป็นมิตรต่อสุขภาพ ให้พลังงานไม่เกิน 150 แคลอรี
- มีการลุกขึ้นยืดเหยียดสายเป็นประจำ ในช่วงการประชุม หรือระหว่างทำงาน
- จัดสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยในองค์กรให้เอื้อต่อการออกกำลังกายเพื่อลดพุง
- สร้างแรงจูงใจให้คนในองค์กรเกิดความฮึกเหิมที่อยากลดอ้วนลงพุงอย่างต่อเนื่อง

"อ้วนลงพุง" ใช้คุณหรือเปล่า?

หลัก "3 อ."

อ.อาหาร

- หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม
- เลือกวิธีเตรียมอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง อบทอด ผัด ที่ใช้น้ำมันมาก
- เลิกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

อ.ออกกำลังกาย

จดจำไว้เสมอว่า "กิน" ให้เท่ากับ "การเผาผลาญ" หากไม่ออกกำลังกาย เราจะไม่มีพลังงานเหลือเก็บไว้เป็นไขมันรอบพุงเช่นเดิม

อ.อารมณ์

มุ่งมั่น จริงจัง ออกกำลังกาย อย่าให้อารมณ์ความอยากกินมาทำลายโยโย่ลดพุงของคุณ

เอ...แล้วเราอยู่ในกลุ่มเสี่ยงด้วยหรือเปล่า...

ส่วนสูง

ลองทดสอบด้วยการวัดรอบเอว (หน่วยเป็น ซม.) ถ้าได้ตัวเลขมากกว่า "ส่วนสูง (ซม.) หาร 2" แสดงว่าอยู่ในภาวะ "อ้วนลงพุง"

รอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะทำให้โอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 3-5 เท่าเชียวนะ

พนักงานออฟฟิศ ก็สามารถใช้เวลาในช่วงทำงานขยับร่างกายได้

- ทุกๆ ชั่วโมง ให้ลุกขึ้นมาเดินสัก 5 นาที เป็นการพักเบรกไปในตัว
- เปลี่ยนจากการยืนสัฟฟายขึ้นบันได
- แกว่งแขน
- ลุกนั่ง
- เดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว
- ใช้จักรยาน หรือรถสาธารณะในการเดินทาง

ข้อมูลจาก สสส.
www.kapook.com



โรงพยาบาลท่าตุม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

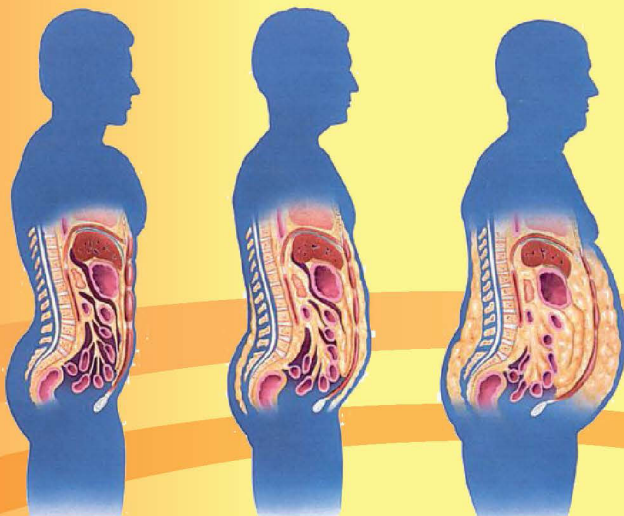




สาเหตุของโรคอ้วนลงพุง

ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สาเหตุยังไม่ชัดเจน แต่เชื่อว่ามีปัจจัยร่วมหลายอย่าง โดยเฉพาะที่สำคัญ คือ

1. ภาวะต้านอินซูลิน ซึ่งเกิดจากการกินแป้งมาก ทำให้น้ำตาลสูง
2. เกิดจากพฤติกรรมกรรมกรบริโภคที่ไม่ถูกต้อง
3. กรรมพันธุ์
4. ภาวะโรคต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ และความผิดปกติของฮอร์โมน
5. ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย
6. เบาหวาน
7. ความเครียด



คำจำกัดความของโรคอ้วนลงพุง

คือ ผู้ที่มีไขมันสะสมในช่องท้องมากกว่าปกติ และมีลักษณะต่างๆ อย่างน้อย 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะอ้วนลงพุง
2. ความดันโลหิตสูง
3. น้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ
4. ไขมันในเลือด ชนิดไตรกลีเซอไรด์ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 มก/ดล
5. ไขมันดี ชนิด HDL ต่ำ
 - เพศชาย น้อยกว่า 40 มก/ดล
 - เพศหญิง น้อยกว่า 50 มก/ดล

การวินิจฉัย

1. โรคอ้วนประเมินจากดัชนีมวลกาย (BMI)

สามารถวัดได้ โดยวัดส่วนสูงและน้ำหนัก คำนวณมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย

- ค่า BMI มากกว่า 25 ถือว่า อ้วน
- ค่า BMI มากกว่า 30 ถือว่า อ้วนมาก

$$\text{การคำนวณดัชนีมวลกาย} \\ \text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$

ตัวอย่างการคำนวณ

ส่วนสูง 170 ซม. น้ำหนัก 85 กก.

1. น้ำหนักตัว 85 กก.
2. ส่วนสูง x ส่วนสูง = $1.70 \times 1.70 = 2.89$
3. ดัชนีมวลกาย = $85 / 2.89 = 29.41$ กก./ตารางเมตร

2. ภาวะอ้วนลงพุง ประเมินจาก รอบเอว

รอบเอว

ชาย มากกว่า 90 ซม. (36 นิ้ว)

หญิง มากกว่า 80 ซม. (32 นิ้ว)

