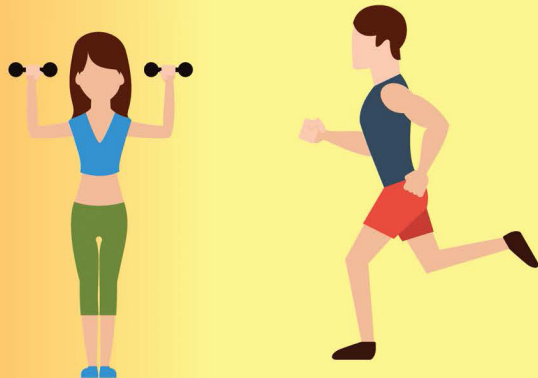


พลาเกรกซ้อนของโรคอ้วนลงพุง ได้แก่

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

การรักษาและป้องกันโรคอ้วน

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



Slim&Fit มิตรชาวไร

‘อ้วนลงพุง’

เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ไขมันนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็น “โรคอ้วนลงพุง” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ

- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- เมตาบอลิกซินโดรม
- โรคหลอดเลือดดำอุดตัน
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- โรคไขมันเกาะตับ
- โรคถุงน้ำรังไข่
- โรคตับปัสสาวะไม่อยู่

- ปวดศีรษะ
- โรคซึมเศร้า
- โรคหลอดลมอุดกั้น
- โรคหอบหืด
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหัวใจโต
- โรคเกาต์
- โรคข้อเข่าเสื่อม

ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

พิจารณาจาก ดัชนีมวลกาย : Body Mass Index (BMI)

ดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

- ▶ BMI 23 - 24.9 น้ำหนักเกิน
- ▶ BMI 25 - 34.9 อ้วน
- ▶ BMI 35 ขึ้นไป อ้วนรุนแรง

ภาวะอ้วนลงพุง เมื่อวัดเส้นรอบพุง

วัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ) มากกว่า ส่วนสูง / 2

คุณกำลังตกอยู่ในภาวะ “อ้วนลงพุง”

- ✓ ความดันโลหิตสูง
- ✓ น้ำตาลในเลือดสูง
- ✓ ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง

คุณกำลังเป็น “โรคอ้วนลงพุง”

“รอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า”



เรียบเรียงโดย

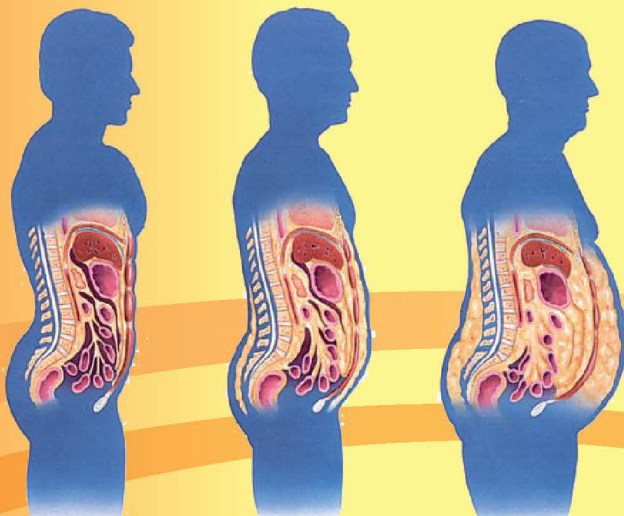




สาเหตุของโรคอ้วนลงพุง

ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สาเหตุยังไม่ชัดเจน แต่เชื่อว่ามีปัจจัยร่วมหลายอย่าง โดยเฉพาะที่สำคัญ คือ

1. ภาวะต้านอินซูลิน ซึ่งเกิดจากการกินแป้งมาก ทำให้น้ำตาลสูง
2. เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง
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)

