

ทำอะไร? จึงจะลด

ความอ้วนและลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คำตอบง่ายๆคือ ลดความอ้วนและ
ปฏิบัติตามหลัก 3อ. 2ส. คือ

ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส. ต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



3อ.

1. อาหาร รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้
ที่สุกไม่หวานเพิ่มมากขึ้น หลีกเลี่ยงการกินอาหาร
หวาน มัน เค็ม เช่น ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ
น้ำอัดลม อาหารประเภททอด เป็นต้น

2. ออกกำลังกาย มีชีวิตวิถีที่มีการเคลื่อนไหวและ
ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที
5 วัน/สัปดาห์

3. อารมณ์ ทำจิตใจให้ผ่อนคลายจากความเครียด

2ส.

1. ส.ไม่สูบบุหรี่ จงดุหรี่และหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่

2. ส.ไม่ดื่มสุรา ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ทุกชนิด

ในผู้ชายควรดื่มไม่น้อยกว่า 2 แก้ว/วัน

ในผู้หญิงควรดื่มไม่น้อยกว่า 1 แก้ว/วัน

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
BUREAU OF NON COMMUNICABLE DISEASE (NCD)

ถ.วัฒนาฯ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-3987 โทรสาร 0-2590-3988

<http://ncd.ddc.moph.go.th>

อ้วน มหันตภัย โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข



อ้วนคืออะไร

อ้วน คือ การที่มีการสะสมไขมันส่วนเกินไว้มากกว่าปกติ จนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในขณะที่ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง การน้ำหนักสูงกว่ามาตรฐาน



โรคที่มักพบในคนอ้วน

รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน



ผลกระทบ

จากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1. การวัดเส้นรอบเอว ในคนไทย
ในเพศชายมีค่ามากกว่า 90 เซนติเมตร
ในเพศหญิงมีค่ามากกว่า 80 เซนติเมตร
2. การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (การประเมิน
ปริมาณไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนัง)
โดยใช้สมการ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

โรคที่มักพบในคนอ้วน ส่วนใหญ่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญได้แก่

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- ซึ่งหากเป็นมาก อาจทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตก
- ถึงแก่ชีวิตหรือพิการ เป็นอัมพาตได้
- โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
- โรคหัวใจขาดเลือด



การแปลค่าดัชนีมวลกาย

ค่าอยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กก./ $(\text{ม})^2$ จัดว่าปกติ
ค่าอยู่ระหว่าง 23-24.9 กก./ $(\text{ม})^2$ จัดว่าน้ำหนักเกิน
ค่ามากกว่า 25 กก./ $(\text{ม})^2$ จัดว่าอ้วนต้องรีบลดน้ำหนัก

1. เป็นโรคที่รักษาไม่หายและต้องดำเนินชีวิตอยู่กับโรคนี้ไปตลอดชีวิต
2. รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ต้องมีการควบคุมดูแลเป็นพิเศษทั้งเรื่อง อาหาร การเคลื่อนไหว การใช้ยาอย่างต่อเนื่อง
3. หากเป็นโรคและไม่ได้ควบคุมตนเอง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้ เช่น โรคเบาหวานทำให้ เท่นอด ไตวาย โรคหัวใจ, โรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรค อัมพฤกษ์ อัมพาต หัวใจวาย ไตวาย
4. เกิดภาวะเครียดกับผู้ป่วยและผู้ดูแล
5. ด้านเศรษฐกิจ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา หยุดงานเพื่อไปหาหมอทำหัตถการรายได้