

# โรคอ้วน

## บทคัดย่อเกี่ยวกับ ที่คนคาดไม่ถึง

โรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากการกินเกินพอ และขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีไขมันส่วนเกิน ไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยผู้ชายจะเก็บไขมันส่วนเกินไว้ใต้ผิวหนังหน้าท้องเป็นส่วนใหญ่ เรียกว่า “อ้วนลงพุง” ส่วนผู้หญิง จะเก็บไขมันส่วนเกินไว้ที่หน้าท้อง สะโพก หน้าขา ต้นแขน และเต้านม

โรคอ้วนนี้จะก่อให้เกิดโรคอื่นๆตามมา เช่น ..

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น

### รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน

โดยดูจากเสื้อผ้า ที่คับขึ้น รู้สึกอึดอัด ยืนตัวตรงจะมองไม่เห็นนิ้วเท้าของตัวเอง แสดงว่าอ้วน และโดยการหาค่าดัชนีมวลกาย ( Body Mass Index : BMI ) ซึ่งมีวิธีการคำนวณ ดังนี้

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

ค่าปกติ = 18.5 – 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

ตัวอย่าง : ชายคนหนึ่งมีน้ำหนักตัว 75 กิโลกรัม ส่วนสูง 1.58 เมตร

$$\text{(แทนค่าสูตร) ดัชนีมวลกาย} = \frac{75}{1.58 \times 1.58}$$

จัดว่าเป็นโรคอ้วน = 30.12



### ความเสี่ยงต่อสุขภาพที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นมาก (มากกว่า 3 เท่า)	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นปานกลาง (2-3 เท่า)	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นน้อย (1-2 เท่า)
เบาหวานชนิดที่ 2	โรคหัวใจขาดเลือด	มะเร็ง ( เต้านม มดลูก ลำไส้ )
โรคของถุงน้ำดี	โรคหลอดเลือดสมอง	ฮอร์โมนระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ
ไขมันในเลือดผิดปกติ	ความดันโลหิตสูง	กลุ่มอาการถุงน้ำรังไข่
โรคหยุดหายใจขณะหลับ	ข้อเสื่อม ( เข่า สะโพก )	ภาวะมีบุตรยาก
หยาใจขาด	กรดยูริกในเลือดสูง ( เก๊าท์ )	ผลแทรกซ้อนจากการดมยาสูด
		ความผิดปกติของทารกในครรภ์

“ 80 90 รหัสอันตราย ”

รอบพุงตั้งแต่ 80 ซม. ในผู้หญิง, 90 ซม. ในผู้ชายขึ้นไป ตายเร็วกว่ากำหนด

## 0.1 อาหาร

ปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร  
ไม่ต้องอด แต่ใช้วิธีลด เลือก และปรับ

กลุ่มอาหาร	ไขมันเชิงอาหารเลือกกินให้มาก	ไขมันเชิงเลือกกินแต่พอควร	ไขมันเชิงเลือกกินให้น้อยที่สุด
ข้าว แป้ง	ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลยีส ข้าวโพด	ขนมปังขาว ข้าวเจ้า มัน เผือก ทุเรียน	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ คุกกี้ เค้ก พาย ท็อฟฟี่ ขนมหวานต่างๆ
ผัก	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	ผักผัด ผักกาดขอสครีม ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก กล้วย ขนุน น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวคาโด
เนื้อสัตว์	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วงอก ถั่วปากอ้า	เนื้อหมูแดงเลาะมันออก ไข่ทั้งฟอง ไข่ต้ม ปลากระป๋องในน้ำมัน	เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด เค็มหมู หมูกรอบ ไส้กรอก
นม	นมปราศจากไขมัน นมรสจืดทุกประเภท ( สกิมมิลค์ ) นมถั่วเหลืองรสจืด	นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพรมันเนย	นมข้นหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต เครื่องดื่ม นมชงรสหวาน
ไขมันที่เติมในอาหาร	น้ำสลัดชนิด ไม่มีน้ำมัน มายองเนสไร้ไขมัน	น้ำสลัดไขมันต่ำ มายองเนสไขมันต่ำ น้ำมันพืช ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน	มาการีนแข็ง เนย เบคอน น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า น้ำชา หรือน้ำสมุนไพร ที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อน น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน ไอศกรีม ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหารสำเร็จรูป	ประเภทต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ ตุ่น	ประเภทปิ้งย่าง ตัดส่วนที่ไม่ดีทิ้งไป	ประเภทผัด ทอด ใช้กะทิ

## ๑.2 ออกกำลังกาย

ลดพุงโดยการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน  
เพิ่มการออกกำลังกาย ให้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน

### หลักในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุง

1. กิจกรรมประกอบด้วยคาร์ดิโอเหงายาๆ เช่นแอโรบิค การออกกำลังกายกล้ามเนื้อเฉพาะที่
2. ออกกำลังกายทุกครั้งให้ต่อเนื่องนานกว่า 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ค่อยๆเพิ่มระยะเวลาจนทำได้ประมาณ 60 นาที
3. เพิ่มกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน เช่น การใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินแทนการใช้รถยนต์ การทำงานบ้านด้วยตนเอง

### ขั้นตอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที
2. เคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายปานกลางจนหายใจเร็วขึ้น ถี่ขึ้น ไม่เหนื่อย ไม่หอบ พูดคุยได้จนจบประโยค
3. คลายกล้ามเนื้อ (Cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที

## ๑.3 อารมณ์

การลดพุงต้องควบคุมอารมณ์  
และเอาชนะความอยากอาหาร  
ต้องตั้งใจแน่วแน่โดยไม่ล้มเลิก



การควบคุมอารมณ์  
และความรู้สึกเพื่อลดน้ำหนัก



1. ตั้งจิตมุ่งมั่น และเพิ่มแรงจูงใจต่อการลดน้ำหนักโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน ด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย
2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคไม่ใช่การอดอาหาร โดยกินอาหารให้เป็นเวลาให้ครบทั้ง 3 มื้อ ไม่ควรกินอาหารระหว่างมื้อและภายในเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน
3. ไม่ควรกินอาหารขณะหิว หรือกินจนอิ่มเกิน หากรู้สึกตัวให้เปลี่ยนอิริยาบถหรือหากิจกรรมอื่นทำแทน เพียง 10 นาทีก็จะหายหิว หากไม่ดีขึ้นให้บริโภคน้ำ นมไขมันต่ำ หรือผลไม้รสไม่หวาน เพื่อบรรเทาอาการหิว
4. บอกเล่าให้ครอบครัว และเพื่อนทราบถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนัก และขอให้บุคคลรอบข้างช่วยเหลือในการลดน้ำหนักให้ประสบผลสำเร็จ
5. ติดตามตนเอง โดยการชั่งน้ำหนักและวัดรอบพุงอย่างสม่ำเสมอทุกสัปดาห์



ต้านภัย

โรคอ้วน

ด้วยหลัก 3 อ.



จัดทำโดย

หน่วยสุขศึกษา

กพข. รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.