

พิชิตอ้วน พิชิตพุง

อ้วนลงพุง มหันตภัยเงียบ

คนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับมีผลทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเกิดเป็น “โรคอ้วนลงพุง” เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดัน -โลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

เกณฑ์การวินิจฉัยอ้วนและอ้วนลงพุง เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วน และน้ำหนักเกิน พิจารณาจากดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI)

ดัชนีมวลกาย

น้อยกว่า 18.5 กก. ต่อ ตรม.	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
ตั้งแต่ 18.5 – 22.9 กก. ต่อ ตรม.	น้ำหนักปกติ
ตั้งแต่ 23 – 24.9 กก. ต่อ ตรม.	อ้วนระดับ 1
ตั้งแต่ 25 – 29.9 กก. ต่อ ตรม.	อ้วนระดับ 2
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 กก. ต่อ ตรม.ขึ้นไป	อ้วนระดับ 3

$$\text{ดัชนีมวลกาย (กก. ต่อ ตรม.)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

เกณฑ์การวินิจฉัยอ้วนลงพุง ผู้หญิงที่มีรอบเอว ตั้งแต่ 80 ซม. ขึ้นไป
ผู้ชายที่มีรอบเอว ตั้งแต่ 90 ซม. ขึ้นไป

วิธีการวัดเส้นรอบเอว

- อยู่ในท่ายืนตรง
- ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
- วัดในช่วงหายใจออกสุด (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคอ้วนลงพุง

ผู้ที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดร่วมกับปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อย 2 ใน 4 อย่างต่อไปนี้

1. ความดันโลหิตตั้งแต่ 130/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
2. น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงตั้งแต่ 100 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตรขึ้นไป
3. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงตั้งแต่ 150 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตรขึ้นไป
4. ระดับไขมัน HDL ในผู้ชายต่ำกว่า 40 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร หรือในผู้หญิงต่ำกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง เกิดจากการขาดสมดุลระหว่าง

พลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร กับ **พลังงานที่ใช้ไปขณะพักหรือเคลื่อนไหวร่างกาย**

หลักการลดน้ำหนักและรอบพุง

อ.อาหาร

- กินอาหารครบ 3 มื้อ ไม่งดมื้อใดมื้อหนึ่ง
- ลดข้าวหรือแป้งลงจากเดิม 1 ใน 3 ส่วน
- ลดการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม เหล้า เบียร์ ฯลฯ
- บริโภคผลไม้ไม่เกิน 6 – 10 คำต่อมื้อ
- บริโภคใบผักหรือก้านผักเพิ่มขึ้น
- เคี้ยวอาหารช้าๆ ประมาณ 30 ครั้งต่อ 1 คำ
- งดรับประทานอาหารระหว่างมื้อ
- ควบคุมพลังงานจากอาหารสำหรับผู้หญิงไม่ควรเกินวันละ 1,200 กิโลแคลอรี และผู้ชายไม่ควรเกิน 1,600 กิโลแคลอรี

อ.ออกกำลังกาย

ทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ และช่วยไม่ให้น้ำหนักกลับเพิ่มมาอีก

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฯลฯ ระดับเบาถึงปานกลาง วันละ 30 – 60 นาที อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ เพื่อช่วยเผาผลาญไขมัน
- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย เช่น ยกน้ำหนัก การลุกนั่ง (Sit up)
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 – 10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกาย
- พยายามแทรกรูปแบบการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินแทนการขับรถยนต์ การทำงานบ้าน เป็นต้น

อ.อารมณ์

ต้องมีจิตใจที่มั่นคง : มีความตั้งใจจริงในการลดน้ำหนักมีเป้าหมายที่ชัดเจน

สกัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว : พยายามหลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหาร อย่าพยายามนึกถึงรสชาติอาหาร เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นทำให้เราหิว

สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน : ต้องมีสติ ระวังไว้เสมอว่าหากบริโภคเกินจะทำให้เราอ้วน สะกดให้คนรอบข้างช่วยเหลือ ทำความเข้าใจกับครอบครัวและคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนัก เพื่อคอยช่วยเหลือและเป็นการกำลังใจ

การติดตาม

หากปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม น้ำหนักควรลด 0.5 – 1 กิโลกรัม ต่อสัปดาห์ หรือประมาณเดือนละ 2 – 4 กิโลกรัม หากน้ำหนักไม่ลดลงตามเกณฑ์ให้งดการบริโภคอาหารกลุ่มแป้ง ไขมัน และผลไม้ลงโดยยังคงบริโภคโปรตีน ผัก ให้เพียงพอ และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

Cr. สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

ผู้ให้ข้อมูลและการติดต่อ
นางสาวปรานอม ตั้งวิจิตรสกุล
สำนักบริหารกลาง
โทรศัพท์ 0-2988-3655 ต่อ 2209
โทรสาร 0-2988-4040