

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคอ้วนลงพุง

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภค

- ♥ กินอาหารที่ใช้ครบทุกมื้อ
- ♥ กินอาหารเย็นช้าลงจากเวลาอย่างน้อย 4 ชม.
- ♥ ลดปริมาณอาหารทุกมื้อ
- ♥ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ทอดลวกทอดสูง
- ♥ กินอาหารที่มีเส้นใยมากๆ เพราะเส้นใยจะช่วยให้ขับถ่ายสะดวก ลดไขมันที่ลำไส้เล็ก
- ♥ เลือกใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา เป็นต้น



อาหารที่ควรกิน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

- ♥ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
- ♥ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

- ♥ ก่อนออกกำลังกายควรยืดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 5-10 นาที เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกาย

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภค

- ♥ สะกด อธิบายให้คนในครอบครัวเข้าใจและช่วยในการลดน้ำหนัก
- ♥ สะกดใจ เพื่อไม่ใช้บริโภคมากเกินไป
- ♥ สะกดสิ่งกระตุ้น เพื่อไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มย่อยอาหาร



โรคอ้วนลงพุง



จัดทำโดย



รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคอ้วนลงพุง

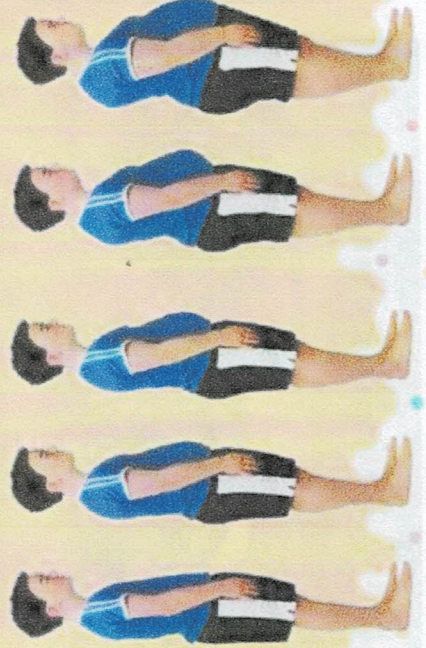
1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index = BMI)

เป็นดัชนีความสูงพื้นที่ระหวางส่วนสูงและน้ำหนักตัว โดยคำนวณจากน้ำหนักตัว (kg) หารด้วยควมสูง (m²)

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (kg)}}{\text{ความสูง (m}^2\text{)}}$$

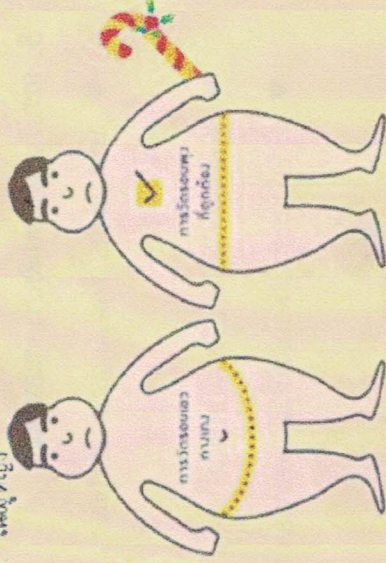
ค่า BMI ที่ได้จากการคำนวณ สามารถนำมาเทียบกับค่าจากตารางด้านล่าง ท่านจะทราบได้ว่าดัชนีมวลกายของท่านนั้น อยู่ในเกณฑ์ใด

กลุ่ม	ดัชนีมวลกาย
น้ำหนักน้อย	เกณฑ์สำหรับประชากรเอเชีย < 18.5
น้ำหนักปกติ	18.5 - 22.99
น้ำหนักเกิน	23 - 24.99
อ้วนระดับ 1	25 - 29.99
อ้วนระดับ 2	≥ 30



2. เส้นรอบเอว (Waist circumference)

เป็นค่าที่ได้จากการวัดรอบเอวด้วยสายวัดมาตรฐาน โดยอยู่ในท่ายืนแล้วใช้สายวัดวัดรอบเอวที่ระดับที่กลางของขาเอว วัดผ่านสะดือให้สายวัดแนบรอบเอวและอยู่ในแนวขนานกับพื้น ซึ่งภาวะอ้วนลงพุง หมายถึง ผู้ที่มีไขมันสะสมบริเวณช่วงท้องมากกว่าปกติ โดยเส้นรอบเอว ≥ 90 cm ในผู้ชาย และ ≥ 80 cm ในผู้หญิง



โรคอ้วนลงพุงไม่เกณฑ์วินิจฉัยดังต่อไปนี้

1. ต้องมีความยาวเส้นรอบเอว ≥ 90 cm. ในผู้ชาย และ ≥ 80 cm. ในผู้หญิง
2. ต้องพบปัจจัยเสี่ยงต่อไปนี้ร่วมด้วย อย่างน้อย 2 ข้อ
 - ♥ ความดันโลหิตตั้งแต่ 130/85 mmHg ขึ้นไป หรือ ผู้ที่ได้รับการรักษาความดันโลหิตสูง
 - ♥ ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด > 150 mg/dL หรือผู้ที่มีไขมันสูงและได้รับยาลดไขมัน

♥ ระดับน้ำตาลในเลือด > 100 mg/dL หรือผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2

♥ ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดีในเลือด หรือ HDL cholesterol < 40 mg/dL ในผู้ชาย และ < 50 mg/dL ในผู้หญิง หรือผู้ที่ไขมันสูงและได้รับยาลดไขมัน

อันตรายของโรคอ้วนลงพุง

นอกจากจะทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัวและใส่เสื้อผ้าไม่สวยแล้ว โรคอ้วนลงพุงยังก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ดังนี้

- ♥ ทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ เกิดโรคหัวใจได้ง่าย
- ♥ ไตรระดับไขมันดีน้อยลง ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง
- ♥ ไขมันไตรกลีเซอไรด์ที่สูงเป็นปัจจัยทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบ
- ♥ เสี่ยงจะเกิดโรคเบาหวาน ทำให้เกิดแผลและไปลดต้นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและสมอง
- ♥ ทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ง่าย
- ♥ ขยายใจไม่เต็มอิ่ม เสี่ยงต่อภาวะหิวอยู่ภายในขณะหลับ
- ♥ เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูก
- ♥ เสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเสื่อมเนื่องจากน้ำหนักตัวที่มาก
- ♥ มีผลกระทบด้านอารมณ์ ขาดความมั่นใจ
- ♥ มีโอกาสเป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้