

คิดดีแล้วหรือ...ที่ อ้วน !

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ย. 2552

คิดดีแล้วหรือที่ อ้วน !

อาจนึกสงสัยว่าทำไมถึงใช้ชื่อเรื่อง คิดดีแล้วหรือที่ อ้วน! เพราะบรรทัดถัดไปนี่จะเป็นคำตอบ โดยเฉพาะคนห่วงใยสุขภาพ อ่านตรงนี้ค่ะ

เมื่อไหร่เรียกว่าอ้วน?

ปัจจุบันใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) เป็นค่าตัดสินความอ้วน เพราะคนที่มี BMI สูงจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลายๆ ชนิด การคิด BMI มีสูตรดังนี้

BMI = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)
ความสูง 2 (เมตร)

อ้วนแล้วใครเดือดร้อน?

การมีน้ำหนักเกินจนถึงขั้นโรคอ้วน จะทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อสุขภาพกายและจิต และยังเสี่ยงต่อสารพัดโรค ตั้งแต่

1. โรคข้อและกระดูก ที่พบบ่อย ได้แก่ ข้อเข่าและข้อเท้าเสื่อม ทำให้ปวด เดินไม่ไต่ ปวดหลัง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเก๊าท์มากขึ้น

2. โรคต่อมไทรอยด์ คนที่อ้วนลงพุง (เอวใหญ่กว่า 35.5 นิ้ว ในเพศชาย และ 31.5 นิ้วในเพศหญิง) จะมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูงมากขึ้น ผู้หญิงที่อ้วนมาก อาจมีประจำเดือนผิดปกติ โดยส่วนใหญ่เด็กมักมีประจำเดือนครั้งแรกเร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน ประจำเดือนอาจมาไม่สม่ำเสมอ มักไม่มีการตกไข่ และถึงวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ

3. โรคหัวใจและหลอดเลือด จะมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมองมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่มีกลุ่มอาการที่เรียกว่า metabolic syndrome ซึ่งได้แก่ คนที่อ้วนลงพุง มีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ระดับไขมันชนิดดี (High-density lipoprotein หรือ HDL) ต่ำ มีความดันโลหิตสูงและน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งคนที่มีอาการกลุ่มนี้ จะมีการดื้ออินซูลิน และมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนทั่วไป เพราะฉะนั้น หากใครมีความผิดปกติในกลุ่มนี้ต้องรีบลดน้ำหนักเร็ว

4. โรคระบบหายใจ ผู้ที่อ้วนมากอาจมีการนอนกรน และหากรุนแรงจะมีการหยุดหายใจเป็นพักๆ ทำให้นอนหลับไม่สนิทจนบางครั้งจะง่วงและนั่งหลับตอนกลางวัน ถ้าปล่อยไว้นาน จะมีแรงดันเลือดในปอดสูงขึ้น จนเกิดหัวใจวายได้

5. โรคผิวหนัง จะมีโอกาสติดเชื้อราได้ง่าย มักพบบริเวณขาหนีบหรือรอยพับของผิวหนัง นอกจากนี้ยังมีโอกาสเกิดเส้นเลือดอุดตันตามขาได้ด้วย

6. โรคมะเร็ง จะมีโอกาสเกิดมะเร็งหลายอย่างมากขึ้น เช่น มะเร็งเยื่อบุมดลูก และมะเร็งเต้านมในเพศหญิง มะเร็งต่อมลูกหมากและหลอดอาหารในเพศชาย

7. โรคหัวใจในถุงน้ำดี

8. มีปัญหาทางจิตใจและสังคม อาจมีปมด้อยเกี่ยวกับรูปร่าง เป็นที่ล้อเลียนและไม่เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง ตลอดจนเสียโอกาสในการทำงานบางด้าน

ทำไมคนเราถึงอ้วน?

คนอ้วนมักโทษว่าเป็นกรรมพันธุ์ แต่จริงๆ แล้วกรรมพันธุ์อาจมีส่วนบ้าง แต่ไม่มาก ส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารมาก และไม่คอยออกกำลังกาย ส่วนน้อยที่อาจเกิดจากการที่มีฮอร์โมนผิดปกติ ทั้งจากโรคภายในร่างกาย หรือการกินยาคุมสเตรียรอยด์ (อาจได้จากยาจีน ยาลูกกลอน หรือยาชุดบางชนิด)

อ้วนแล้วจะลดน้ำหนักได้อย่างไร

การลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด ต้องทำร่วมกันระหว่างการควบคุมอาหารที่รับประทานเข้าไป กับการออกกำลังกาย หากทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งมักไม่ได้ผลดี

การควบคุมอาหาร ที่แนะนำโดยทั่วไปคือรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ตามธรรมดา แต่ลดปริมาณในแต่ละมื้อลง โดยเฉพาะมื้อเย็น ควรรับประทานเป็นอาหารเบา ๆ พลังงานต่ำ ไม่ควรอดอาหารเป็นมื้อ ๆ เพราะจะทำให้หิวและรับประทานมากขึ้นในมื้อต่อไป ควรเน้นผัก เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ไขมัน และน้ำตาลในน้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ ผลไม้หวานจัด เป็นต้น

ปัจจุบัน มีการแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่า 20 กรัม (หรือข้าวประมาณ 1 ทัพพี) ต่อวัน โดยสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ตามต้องการ หรือที่เรียกกันย่อ ๆ ว่าอาหาร “โลว์คาร์บ” (Low carbohydrate diet) วิธีนี้พบว่าได้ผลดีในช่วงสั้น เพราะระยะแรก ๆ น้ำหนักจะลดได้ดีกว่าการลดพลังงานทั่วไป แต่หลัง 6 เดือนไปแล้ว พบว่าอัตราการลดน้ำหนักเท่าๆ กับการรับประทานอาหารพลังงานต่ำทั่วไป และมีปัญหาแทรกซ้อนได้มากกว่า จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนหากจะลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้

การออกกำลังกายในคนอ้วน ควรเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องอย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อวัน แต่จะให้ผลดีควรออกกำลังกาย 1-1.5 ชั่วโมงทุกวัน หากน้ำหนักมาก ควรหลีกเลี่ยงการวิ่ง หรือกระโดด ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาเรื่องข้อเข่า ข้อเท้าได้

มีวิธีอื่นลดน้ำหนักอีกไหม?

ถ้ามี BMI มากกว่า 27 กก./ม.2 หรือมีโรคแทรกซ้อนที่รุนแรง แพทย์อาจให้ยาช่วยลดน้ำหนัก ซึ่งมีอยู่ 2 กลุ่ม คือยาที่ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น หรือยาที่ลดการดูดซึมไขมันจากอาหาร ยาทัง 2 ประเภทมีราคาแพง และเมื่อหยุดยา น้ำหนักตัวก็จะเพิ่มขึ้นอีก ดังนั้นถ้าควบคุมอาหารและน้ำหนักตัวได้เองจะดีกว่า

ในกรณีที่ BMI มากกว่า 35 กก./ม.2 หรือมีโรคแทรกซ้อนที่รุนแรง มีการรักษาโดยกรวฟผ่าตัดให้กระเพาะอาหารเล็กลง ทำให้หลังอาหารผู้ป่วยจะสามารถรับประทานอะไรได้เพียงเล็กน้อยในแต่ละมื้อ น้ำหนักจึงลดลงได้ แต่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารไปตลอดชีวิตเช่นกัน

คนที่อ้วน การลดน้ำหนักจะทำได้ยาก ดังนั้นทางที่ดีที่สุด คือค่อยๆ รับประทานอาหารที่รับประทานร่วมกับออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ กันไว้ดีกว่าแก้ที่หลังค่ะ

ที่มา : manager

เนื้อเพลง / รายละเอียด

ไม่อ้วนเอาเท่าไร - มะนิลา บาซิลเลียน