

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** อาจมีปัญมคล้ายกับรูปร่าง เป็นที่ล้อเลียนและไม่เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง ตลอดจนเสียโอกาสในการทำงานบางด้าน

ทำไมคนเราถึงอ้วน?

คนอ้วนมักโทษว่าเป็นกรรมพันธุ์ แต่จริงๆ แล้วกรรมพันธุ์อาจมีส่วนบ้าง แต่ไม่มาก ส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารมาก และไม่คอยออกกำลังกาย ส่วนน้อยที่อาจเกิดจากการที่มีฮอร์โมนผิดปกติ ทั้งจากโรคภายในร่างกาย หรือการกินยาคุมสแตียรอยด์ (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 มีการรักษาโดยกรว่ผ่าตัดให้กระเพาะอาหารเล็กลง ทำให้หลังอาหารผู้ป่วยจะสามารถรับประทานอะไรได้เพียงเล็กน้อยในแต่ละมื้อ น้ำหนักจึงลดลงได้ แต่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารไปตลอดชีวิตเช่นกัน

คนที่อ้วน การลดน้ำหนักจะทำได้ยาก ดังนั้นทางที่ดีที่สุด คือค่อยๆ รับประทานอาหารที่รับประทานร่วมกับออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ กันไว้ดีกว่าแก้ที่หลังค่ะ

ที่มา : manager

เนื้อเพลง / รายละเอียด

ไม่อ้วนเอาเท่าไร - มะนิลา บาซิลเลียน