

## คอบางตายช้า...คอหนาตายเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2552

อ่านจบบทความของ นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง ที่เว็บพันทิพ  
ให้ความรู้เรื่องคอบางตายช้า...คอหนาทายเร็ว เห็นว่าน่าสนใจดี เลยเก็บเอามาฝาก ตามนั้นค่ะ...



**ท่านศาสตราจารย์**จิมมี เบลล์ และคณะ แห่งศูนย์การแพทย์คลินิก MRC สหรัฐฯ ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างมากกว่า 3,300 คน อายุเฉลี่ย 51 ปี

ผลการศึกษาพบปรากฏการณ์ "คอบางตายช้า คอหนาทายเร็ว" ซึ่งถึงแม้จะเอวบาง (เส้นรอบเอวไม่เกินมาตรฐานก็ยังเสี่ยงอยู่ดี)

**คนที่มีความเสี่ยงสูง** (ผู้ชายฝรั่งตัวโตมากกว่า 40.5 เซนติเมตร; ผู้หญิงมากกว่า 34.2 เซนติเมตร) มีความเสี่ยงที่จะมีโคเลสเตอรอลชนิดดี ซึ่งทำหน้าที่เก็บขยะจากผนังหลอดเลือดไปยังตับ ขับออกทางน้ำดี และขับส่วนหนึ่งออกทางอุจจาระ

ไขมันรอบๆ ลำคอ (ที่หนาเกิน) มีส่วนทำให้คราบไขมันที่เกาะหลอดเลือดลดลง หรือ HDL ต่ำ และน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น



**คอที่ยิ่งใหญ่**ที่มีความเสี่ยงสูง คือ คอที่หนาเพิ่มขึ้นทุกๆ 3 เซนติเมตร จะทำให้โคเลสเตอรอลชนิดดีหรือ HDL ลดลง 2.2 mg/dl (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ในผู้ชาย และ 2.7 mg/dl ในผู้หญิง

ผู้ชายที่มี HDL ต่ำกว่า 40 mg/dl หรือผู้หญิงที่มี HDL ต่ำกว่า 50 mg/dl มีความเสี่ยงโรคหัวใจเพิ่มขึ้น

**นอกจากนั้น...** คอที่หนาเพิ่มขึ้นทุกๆ 3 เซนติเมตรจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น 3.0 mg/dl (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ในผู้ชาย และ 2.1 mg/dl ในผู้หญิง

ค่าปกติของระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง (fasting blood sugar) คือ ต่ำกว่า 100 mg/dl (มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร)



**การศึกษานี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่า** ไขมันแต่ละที่มีอันตรายไม่เท่ากัน ไขมันบริเวณลำคอและท้อง (ลงพุง) มีอันตรายมากกว่าไขมันส่วนอื่นๆ

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีสุขภาพดีไปนานๆ

วิจารณ์ หอมกลิ่น / ขอขอบคุณข้อมูลดีๆ จากนพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง