

คอบางตายช้า...คอหนาทายเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2552

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



ท่านศาสตราจารย์จิมมี เบลล์ และคณะ แห่งศูนย์การแพทย์คลินิก MRC สหรัฐฯ ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างมากกว่า 3,300 คน อายุเฉลี่ย 51 ปี

ผลการศึกษาพบปรากฏการณ์ "คอบางตายช้า คอหนาทายเร็ว" ซึ่งถึงแม้จะเอวบาง (เส้นรอบเอวไม่เกินมาตรฐานก็ยังเสี่ยงอยู่ดี)

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

ไขมันรอบๆ ลำคอ (ที่หนาเกิน) มีส่วนทำให้คราบไขมันที่เกาะหลอดเลือดลดลง หรือ HDL ต่ำ และน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น



คอบยิ่งหนายิ่งมีความเสี่ยงสูง 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