

จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองอ้วน

โรคอ้วน เกิดจากร่างกายมีการสะสมไขมันไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากเกินไป โดยมีไขมันสะสมมากกว่าร้อยละ 25 - 30 ของน้ำหนักร่างกาย

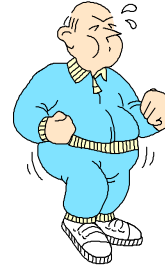
โรคอ้วน ทำให้ **เสี่ยง** ต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น

- ♥ โรคความดันโลหิตสูง
- ♥ โรคหัวใจขาดเลือด
- ♥ โรคเบาหวาน
- ♥ โรคไขมันในเลือดสูง
- ♥ โรคข้ออักเสบ
- ♥ โรคนี้้วนในถุงน้ำดี



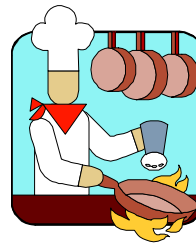
สาเหตุ ที่เกิดโรคอ้วน

1. กินอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายและออกกำลังกายน้อย
2. มีโรคบางชนิด เช่น ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ ต่อมหมวกไตทำงานมากกว่าปกติ สมองส่วนที่ควบคุมความหิวหรืออิ่มผิดปกติ



การป้องกันโรคอ้วน

1. ควบคุมอาหารโดยกินน้อยลงในปริมาณที่ร่างกายต้องการ ให้ครบทั้ง 5 หมู่ และ ครบทั้ง 3 มื้อ จำกัดจำนวนไขมันและคาร์โบไฮเดรต กลุ่มข้าว แป้งและน้ำตาล
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย เพื่อใช้พลังงานที่ได้รับและสะสมไว้ให้หมดไป
3. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



ข้อแตกต่างของโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน (Over Weight)

ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง การที่ร่างกายมีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้วเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ ผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน อาจเกิดจากมีเนื้อเยื่อไขมันมาก หรือกล้ามเนื้อมากหรือทั้งสองอย่าง ดังนั้นผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินอาจไม่เป็นโรคอ้วนก็ได้ เช่น นักกีฬาที่มีกล้ามเนื้อมาก



แต่เราจะทราบว่ายอ้วนหรือน้ำหนักเกินได้ โดยการคำนวณหาดัชนีมวลกาย (Body mass index, BMI) ด้วยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

ค่าดัชนีมวลกาย

ภาวะ	ดัชนีมวลกาย (กก./ม ²)	การแก้ไข
ผอม	ต่ำกว่า 18.5	ควรเพิ่มน้ำหนักให้ถึงเกณฑ์ปกติ
ปกติ	18.5 - 24.9	ควบคุมน้ำหนัก
น้ำหนักเกิน	25.0 - 29.9	ควรลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ภาวะอ้วน	30.0 - 39.9	มีผลเสียต่อสุขภาพ ต้องลดน้ำหนักอย่างจริงจัง
ภาวะอ้วนที่สุด	มากกว่าหรือเท่ากับ 40.0	มีอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพจำเป็นต้องลดน้ำหนักด่วน

ข้อมูลจาก ... American Heart Association



ตัวอย่างการหาค่าดัชนีมวลกาย

คุณสมชายหนัก 60 กิโลกรัม สูง 167 เซนติเมตร ก่อนคำนวณต้องเปลี่ยนส่วนสูงเป็นเมตรก่อน คือ 1.67 เมตร แล้วคำนวณดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ค่าดัชนีมวลกาย} &= \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2} \\ &= \frac{60}{1.67 \times 1.67} = \frac{60}{2.7} \\ &= 22.2 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร} \end{aligned}$$

ซึ่งถือว่าคุณสมชายไม่อ้วน ไม่ผอม ภาวะโภชนาการปกติ



จะรู้ได้อย่างไร... ตัวเองอ้วน !!



จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801