

โรคอ้วน (Obesity)

ภาวะไม่สมดุล
มีการสะสมไขมันมากเกินไป
ไขมันสะสมอยู่ที่ใดที่หนึ่งมากเกินไป

โรคภัยที่มากับความอ้วน อันตรายถึงชีวิต



สาเหตุของความ “อ้วน”



ภาวะน้ำหนักเกิน (Over Weight)

หมายถึง การที่ร่างกายมี
น้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้ว เกิน
กว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ ผู้มีภาวะ
น้ำหนักเกิน อาจเกิดจากมีเนื้อเยื่อไขมันมากหรือ
กล้ามเนื้อมากหรือทั้งสองอย่าง **ดังนั้นผู้ที่
มีภาวะน้ำหนักเกินอาจไม่เป็นโรคอ้วน
ก็ได้** เช่น นักกีฬาที่มีกล้ามเนื้อมาก
แต่เราจะทราบว่ายอ้วนหรือน้ำหนักเกินได้
โดยการ **คำนวณหาดัชนีมวลกาย**
(Body mass index, BMI)

การป้องกันโรคอ้วน



ออกกำลังกาย
อย่างน้อย 30 นาที
สัปดาห์ละ 3-5 วัน

ควบคุมน้ำหนักตัว
และดัชนีมวลกายให้อยู่
ในเกณฑ์มาตรฐาน



เลือกบริโภคอาหารที่
มีประโยชน์



ควบคุมอาหาร
หลีกเลี่ยงอาหาร
หวาน มัน เค็ม

ทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใส ไม่เครียด



คุณอ้วนแล้วหรือยัง ?..

BMI คำนวณอย่างไร ?



$$BMI = \frac{KG}{M^2}$$

BMI คืออะไร
ค่าดัชนีที่คำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้เปรียบเทียบ
ความสมดุลระหว่างน้ำหนักตัว ต่อความสูงของร่างกายคนเรา
ใช้เป็นมาตรฐานในการประเมินภาวะอ้วนหรือพอมในผู้ใหญ่อายุ 20 ปีขึ้นไป

น้ำหนักเท่าไร เรียกว่าเกินมาตรฐาน

ต้องดูตามค่าดัชนีมวลกาย หรือค่า BMI

$$\text{สูตรการคำนวณหาค่า BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$

ตัวอย่าง

สมมติว่าคุณหนัก 80 กก. สูง 175 ซม. (1.75 ม.)

$$= \frac{80}{(1.75 \times 1.75)} = 26.14$$

ดังนั้น... ค่าดัชนีมวลกาย หรือค่า BMI ของคุณคือ 26.14 นั่นเอง

ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

By SparSha Slimming Center



BMI kg/m	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย / พอม	มากกว่าคนปกติ
ระหว่าง 18.50 - 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	เท่าคนปกติ
ระหว่าง 23 - 24.90	ท้วม / โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายระดับ 1
ระหว่าง 25 - 29.90	อ้วน / โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายระดับ 2
มากกว่า 30	อ้วนมาก / โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายระดับ 3

จะรู้ได้อย่างไรว่า อ้วน



ผลิตโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 19801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888

