

# รักษาสภาพ กับชาว สด.

เอกสารเผยแพร่หมายเลข 006

## สุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่พุงของเรา

ภาวะอ้วนลงพุง ก่อเกิดสารพัดโรค เพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า

คนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งรอบพุงมากเท่าไร ไขมันสะสมในช่องท้องยิ่งมากเท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็น “ภาวะอ้วนลงพุง” ซึ่งเป็นเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โดยเอาที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวานถึง 3-5 เท่า

ข้อมูลในประเทศไทย พบว่าเมื่อเกิดภาวะอ้วนลงพุง และเป็นเบาหวาน จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนปกติถึง 5 เท่า ปัจจุบันพบภาวะอ้วนลงพุงมากขึ้นเรื่อยๆ ประมาณว่าประชากรในประเทศไทยที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือ 9.3 ล้านคน มีเส้นรอบพุงเกินเกณฑ์ที่กำหนด โดยพบว่าผู้หญิงประสบภาวะอ้วนลงพุงกว่าร้อยละ 52 มากกว่าผู้ชาย ซึ่งประสบภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 22 และพบว่าผู้อาศัยอยู่ในเมืองประสบภาวะอ้วนลงพุงถึงร้อยละ 45 มากกว่าผู้อาศัยอยู่ในชนบทซึ่งประสบภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 34

## ความเสี่ยงต่อสุขภาพที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นมาก (มากกว่า 3 เท่า)	เพิ่มขึ้นปานกลาง (2 - 3 เท่า)	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นน้อย (1 - 2 เท่า)
เบาหวานชนิดที่ 2	โรคหัวใจขาดเลือด	มะเร็ง (เต้านม มดลูก ลำไส้)
โรคของถุงน้ำดี	โรคหลอดเลือดสมอง	ฮอร์โมนระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ
ไขมันในเลือดผิดปกติ	ความดันโลหิตสูง	มีบุตรยาก
โรคหยุดหายใจขณะหลับ หายใจขัด	กรดยูริกในเลือดสูง (เก๊าท์)	ความผิดปกติของทารกในครรภ์

## เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนลงพุง

### วิธีการวัดเส้นรอบพุง

อยู่ในท่ายืน เท้าทั้ง 2 ข้างห่างกันประมาณ

10 เซนติเมตร หาตำแหน่งขอบบนสุดของ

กระดุกเชิงกราน ใช้สายวัด

วัดรอบพุงโดยวัดขอบบน

ของกระดุกเชิงกรานทั้ง 2 ข้าง วัดในช่วงหายใจออก โดยให้สายวัด

แนบกับลำตัวไม่รัดแน่น ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบพุงวางอยู่ใน

แนวขนานกับพื้น หากมีขนาดของเส้นรอบพุงเกิน 90 เซนติเมตร

สำหรับผู้ชาย และเส้นรอบพุงเกิน 80 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง

แสดงว่า อยู่ในสภาวะอ้วนลงพุง



นอกจากการวัดเส้นรอบพุงที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะอ้วนลงพุงแล้ว ยังสามารถพิจารณาถึงเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สัมพันธ์กับความอ้วน โดยพิจารณาจากเกณฑ์ปัจจัยเสี่ยง ต่อไปนี้

1. ความดันโลหิตตั้งแต่ 130/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
2. น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงตั้งแต่ 100 มก./เดซิลิตรขึ้นไป
3. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงตั้งแต่ 150 มก. ขึ้นไป
4. ระดับไขมัน HDL ต่ำกว่า 40 มก./เดซิลิตรในผู้ชาย หรือต่ำกว่า 50 มก./เดซิลิตรในผู้หญิง

## กินอย่างไรไม่ให้อ้วน

ในอาหาร 1 มื้อนั้น ควร

กับข้าว 3 อย่าง จานแรก

เป็นโปรตีนที่มีเนื้อสัตว์เป็นหลัก โดย

เนื้อที่เลือกมาต้องไม่ติดมัน

อีกจานเป็นจานผัก เช่น ผักต้ม หรือ

พริกที่มีเครื่องเคียงเป็นผักสด ส่วน

อีกเมนูบนโต๊ะ อาจเป็นอาหารรวมมิตรที่มีเนื้อสัตว์ ผัก และไขมัน

รวมกัน เช่น ต้มยำรวมมิตร แกงเลียงกุ้งสด เป็นต้น อาหารทั้งหมด

ควรปรุงด้วยวิธีย่าง อบ ต้ม หลีกเลี่ยงการทอด เพราะมีไขมันสูง

รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก ปลากระป๋องในน้ำมัน

พืช ฯลฯ ขณะเดียวกัน ก็ควรกินข้าวหรือธัญพืชเป็นอาหารหลัก

ส่วนกล้วยเตี๋ยว ขนมปัง มันฝรั่ง และแป้งชนิดอื่นๆ ให้หมุนเวียน

สลับกันไป

ทำได้อย่างนี้รับรองน้ำหนักจะลดอย่างแน่นอน และถ้ามี

การออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย นอกจากจะหุ่นสวยแล้ว สุขภาพ

ยังแข็งแรงขึ้นด้วย



ที่มา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)