

โรคอ้วนคืออะไร

ร่างกายของเราจะมีไขมันไว้เพื่อสำรองเป็นอาหาร ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นเบาะกันกระแทก หากมีมากเกินไป คือโรคอ้วน ปกติผู้หญิงจะมีปริมาณไขมันประมาณ 25-30% ส่วนผู้ชายจะมี 18-23 % ถ้าหากผู้หญิงมีมากกว่า 30% ชายมีมากกว่า 25% จะถือว่าโรคอ้วน โรคอ้วนหมายถึง มีปริมาณไขมันมากกว่าปกติ โรคอ้วนมิได้หมายถึงการมีน้ำหนักมากอย่างเดียว

โรคอ้วนมีอยู่ 3 ประเภท ได้แก่

1. อ้วนทั้งตัว ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติ โดยไขมันที่เพิ่มมิได้จำกัดอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง
2. โรคอ้วนลงพุง[[abdominal obesity](#)] ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีไขมันในอวัยวะภายในช่องท้องมากกว่าปกติ และอาจจะมีไขมันใต้ผิวหนังหน้าท้องเพิ่ม ขึ้นด้วย
3. โรคอ้วนลงพุงร่วมกับอ้วนทั้งตัว มีไขมันมากทั้งตัวและอวัยวะภายในช่องท้อง

โรคอ้วนจำเป็นต้องรักษาหรือไม่

ก่อนหน้านี้นักอ้วนไม่ถือเป็นโรคอ้วน แต่ปัจจุบันจัด เป็น โรคอ้วนเนื่องจากก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ โรคอ้วนเป็น โรคเกิดจากสาเหตุหลายๆอย่าง ทำให้การรักษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผู้ที่ลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว น้ำหนักก็จะขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน การรักษาโรคอ้วนได้เปลี่ยนไปจากอดีต ที่นิยมให้ลดน้ำหนักเข้าสู่เกณฑ์ปกติอย่างรวดเร็ว มาเป็นให้ลดน้ำหนักแบบค่อยๆ เป็น โดยกำหนดเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติได้ การลดน้ำหนักเพียงบางส่วน สามารถก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ การรักษาโรคอ้วน ให้รักษาตลอดชีวิตเหมือนโรคเบาหวาน ได้มีการศึกษาในประเทศไทยพบว่าผู้ที่ เป็น โรคอ้วนจะมีระดับ ไขมัน cholesterol ,triglyceride LDL ระดับน้ำตาล และความดันโลหิตสูงกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ ปัญหาของดัชนีมวลกายที่จะนำมาใช้อ้างอิงว่าอ้วนหรือไม่ คงจะใช้ตัวเลขเดียวกันทั่วโลกไม่ได้ฝรั่งจะมีโครงสร้างใหญ่กว่าชาวเอเชีย ดัชนีมวลกายของฝรั่งจึงจะค่อนข้างสูง กล่าวคือจะถือว่าน้ำหนักเกินเมื่อดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก/ตารางเมตร ส่วนชาวเอเชียเราจะถือว่าน้ำหนักเกินคือดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กก/ตารางเมตร เนื่องจากเมื่อดัชนีมวลกายเกินค่าดังกล่าวจะมีอุบัติการณ์ของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง จะเห็นว่าคนอ้วนมีโอกาสที่จะเกิดโรครุนแรง และผลดีของการลดน้ำหนักสามารถลดอัตราการเกิดโรคได้หลายชนิด และลดอัตราการตายได้สมควรถึงเวลาที่จะหยุดความอ้วน

สาเหตุจากโรคอ้วน

1. ประเภทของอาหาร โดยเฉพาะผู้ที่ชอบรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลไม่ว่าจะเป็นกลูโคส sugars, fructose, น้ำหวาน เครื่องดื่ม ไวน์ เบียร์ อาหารเหล่านี้จะดูดซึมอย่างรวดเร็ว และทำให้ร่างกายหลังอินซูลินเป็น

ปริมาณมากซึ่งเชื่อว่าจะเป็นสาเหตุของโรคอ้วน

2.ภาวะที่ร่างกายเผาผลาญพลังงานน้อย ผู้ชายจะมีกล้ามเนื้อ มากกว่าผู้หญิง กล้ามเนื้อจะเผาผลาญพลังงานได้มาก ดังนั้นผู้หญิงจึงอ้วนง่ายกว่าผู้ชายและลดน้ำหนักยาก

3.โรคต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยจะมีน้ำ หนักเกินเนื่องจากร่างกายเผาผลาญอาหารน้อยลง โรค cushing ร่างกายสร้างฮอร์โมน cortisol มากทำให้ร่างกายมีการสะสมไขมัน ฮอร์โมนนี้อาจจะมาจากร่างกายสร้างเองหรือจากลูกกลอน ยาแก้หอบ ยาชุด หรือร่างกายสร้างขึ้นเนื่องจากเนื้องอกต่อมหมวกไต

4.จากยา ยาบางชนิดทำให้ความอยากอาหารเพิ่ม เช่นยาคุมกำเนิด ยาแก้โรคซึมเศร้า tricyclic antidepressant ,phenothiazine ยาลดความดัน beta-block ยารักษาเบาหวาน ยาคุมกำเนิด ยา steroid กรรมพันธุ์ จะพบว่า บางครอบครัวจะอ้วนทั้งหมด ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากพันธุ กรรม เช่นคนที่ เป็นโรคขาด leptin ซึ่งเป็นฮอร์โมน ที่ส่งไปยังสมองทำให้เรารับประทานอาหารน้อยลง อีกส่วนหนึ่งอาจจะเกิดจากวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร และความเป็นอยู่

โรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน

1.[โรคหัวใจขาดเลือด](#) โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงอิสระที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และยังเป็นสาเหตุของ[ปัจจัยเสี่ยง ต่อโรคหัวใจ](#) นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการตายจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้นในกลุ่มคนอ้วน ยิ่งอ้วนมากยิ่งมีโอกาส เป็นโรคหัวใจเพิ่ม พบว่าผู้ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่า 30 กก/ตารางเมตร จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจสำหรับผู้ ที่เป็นโรคเบาหวาน หรือ ไขมันในเลือดสูงดัชนีมวลกาย 25-29 กก/ตารางเมตรก็จะเกิดความเสี่ยงต่อ โรคหัวใจ

2.[โรคความดันโลหิตสูง](#) โรคอ้วนจะมีโรคความดันโลหิตสูงกว่าคนปกติ 2.9 เท่า ความเสี่ยงของความดัน โลหิตสูงจะเพิ่มขึ้นตามระยะที่เป็น โรคอ้วน เมื่อลดน้ำหนัก ระดับความดันจะลดลงด้วย พบว่าผู้ที่มีดัชนีมวล กายมากกว่า 25 กก/ตารางเมตร จะเป็นความดันโลหิตสูงเป็น 2 เท่าของผู้ที่มีดัชนีมวลกาย 22

3.[ไขมันในเลือดสูง](#) โดยเฉพาะไขมัน triglyceride ,LDL สูงส่วนไขมันที่ดีได้แก่ HDL จะต่ำ

4.[โรคหลอดเลือดสมอง](#) พบว่าหากอ้วนลงพุงจะมีอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มี ดัชนีมวลกายมากกว่า 30

5.[โรคมะเร็ง](#)บางชนิด ได้แก่มะเร็งที่พึ่งฮอร์โมนในผู้หญิงได้แก่ โรคมะเร็งมดลูก [โรคมะเร็งปากมดลูก](#) [โรคมะเร็งเต้านม](#) ส่วนในผู้ชายได้แก่[มะเร็งลูกหมาก](#) มะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนั้นยังพบว่ามะเร็งทางเดิน อาหารเพิ่มขึ้นเช่น [มะเร็งลำไส้ใหญ่](#) มะเร็งหลอดอาหาร และโรคมะเร็งถุงน้ำดี

6.[โรคเบาหวาน](#) ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่สองเพิ่มขึ้น 40 เท่าในคนอ้วน เมื่อดัชนีมวลกายลดลง ความเสี่ยงจะลดลงด้วย โดยเฉพาะผู้ที่อ้วนตั้งแต่เด็กเมื่อโตขึ้นจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น

7.[โรคถุงน้ำดี](#) คนอ้วนจะมีความเสี่ยงต่อนิว 3-4 เท่าและความเสี่ยงจะสูงขึ้นเมื่ออ้วนลงพุง

8. [ไขมันพอกตับ](#)

9. [ภาวะอ้วนลงพุง](#)

10. [หัวใจวาย](#)

11. โรคนอนกรน

ทำไมต้องลดน้ำหนัก

1. ลดความดันโลหิตลงได้
2. ลดระดับไขมัน triglyceride ลงได้
3. เพิ่มระดับไขมัน HDL (ไขมันที่ป้องกันหลอดเลือดตีบ)
4. ลดระดับไขมัน LDL (ไขมันไม่ดีหากสูงจะเกาะติดผนังหลอดเลือด)
5. ลดระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน
6. ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่สอง
7. ลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด

หลักของการลดน้ำหนัก

1. เมื่อรับประทานอาหาร ให้พยายามนึกถึงปริมาณพลัง งานที่เรารับประทานแทนน้ำหนักหรือขึ้น
2. [เลือกอาหารที่มีคุณภาพ](#)
3. เลือกอาหารแป็งที่ถูกต้อง แม้ว่าปริมาณแป็งที่เราบริโภคจะมากถึงร้อยละ 40-55% การเลือกอาหารแป็งก็มีความสำคัญต้องเลือกแป็งที่มาจากพืช พวกแป็งควรเป็นแป็งเชิงซ้อน เช่นข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ แทนน้ำตาล
4. ลดอาหารที่ให้หวาน เช่น candies, cakes, cookies, muffins, pies, doughnuts and frozen desserts
5. ลดอาหารไขมันลง เนื่องจากอาหารไขมันจะให้พลัง งานมากกว่าพวกแป็งและเนื้อสัตว์เท่าตัว
6. เมื่อรับประทานอาหารต้องกะปริมาณอย่าให้มากเกินไป
7. พยายามคำนวณอาหารที่รับประทานออกเป็นพลังงาน
8. ลดพลังงานจากที่ต้องการวันละ 500 กิโลแคลอรี ทำให้น้ำหนักลดลง 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ ไม่ควรรับสุราเพราะจะทำให้อ้วน
9. ผู้ที่ไขมันในเลือดสูง ต้องลดปริมาณไขมันลงอีก cholesterol ให้น้อยกว่า 200 มิลลิกรัม/วัน ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าร้อยละ 7
10. โพรตีนให้เลือกที่มาจากพืช
11. ระหว่างลดน้ำหนักต้องได้วิตามิน และเกลือแร่เพียงพอเพียง

