

อ้วนแล้วเสี่ยง หลายโรคถามหา



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ศิริพัชร พูนวุฒิกุล

รู้หรือไม่? การมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือ อ้วน นั้นส่งผลต่อสมรรถนะในการทำงาน การใช้ชีวิต บางคนอ้วนมากจนซ้
เคลื่อนตัวไปไหนมาไหนลำบาก หรือขยับตัวไม่ได้เลย รวมทั้งทำให้เสี่ยงต่อโรคอันตรายอื่นๆ ที่รักษาได้ยากและส่งผลร้ายต่อ
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ข้อเข่าเสื่อม โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น
และยิ่งอ้วนมากยิ่งจะมีโอกาสเสียชีวิตได้เร็วกว่าคนทั่วไป

- [จะรู้ได้ไงว่าคุณอ้วนแล้ว](#)
- [การแปลผลค่าดัชนีมวลกาย ดังนี้](#)
- [สาเหตุของโรคอ้วน](#)
- [อ้วนแล้วเสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง](#)
- [การวินิจฉัยภาวะอ้วน](#)
- [การรักษาภาวะอ้วน](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

จะรู้ได้ไงว่าคุณอ้วนแล้ว

อ้วน เป็นภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไปจนผิดปกติบางคนอาจสังเกตได้จากลักษณะการอ้วนลงพุงซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ ถือว่าเป็นโรคที่ต้องการการรักษาเช่นเดียวกับโรคเรื้อรังอื่นๆ ซึ่งโรคอ้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ ระบบเผาผลาญ ยิ่งปล่อยไว้นาน โรคอ้วนนำมาซึ่งโรคแทรกซ้อนมากมายกว่า 200 โรค และต้องการการรักษาในระยะยาว

วิธีการตรวจสอบว่ามีภาวะอ้วนหรือไม่ ให้คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย หรือค่า BMI (Body Mass Index) ซึ่งมีวิธีคำนวณ ดังน

$$\text{หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง หรือ BMI (ดัชนีมวลกาย)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

> [กลับสารบัญ](#)

การแปลผลค่าดัชนีมวลกาย ดังนี้

เมื่อเกิดอาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ จะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก รู้สึกเจ็บร้าวไปที่ลำคอ ขากรรไกร ไหล่และแขนซ้าย เจ็บ

สำหรับโรคกรดไหลย้อน เจ็บหน้าอกเวลาหายใจลึกๆ หรือไอ แต่ไม่ร้าวไปบริเวณขากรรไกร ไหล่ หรือแขน มีอาการมากขึ้นห

ทั้งนี้ทั้งนั้นการหาสาเหตุที่แท้จริงขณะที่มีอาการเจ็บหน้าอกนั้นเป็นเรื่องยาก แต่หากสามารถระบุอาการอื่นๆ ร่วมด้วยได้ ก็จ

BMI (ดัชนีมวลกาย)	ค่าแปล
หากผลออกมา น้อยกว่า <18.5	น้ำหนักน้อยเกินไป
หากผลออกมา 18.5 – 22.9	น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์
หากผลออกมา 23 – 24.9	น้ำหนักตัวเกิน
หากผลออกมา 25 – 29.9	อ้วนระดับ
หากผลออกมา มากกว่าหรือเท่ากับ $\geq$ 30	อ้วนระดับ

ทั้งนี้ น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของผู้ชายที่รูปร่างสมส่วน ค่า BMI จะอยู่ที่ 22 - 23 ในขณะที่หญิงที่รูปร่างสมส่วน ค่า

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าค่า BMI จะอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่หากมีเส้นรอบเอวที่มากเกินไป มีความเป็นไปได้ว่ามีไขมันสะสมที่ช่องท้องหรืออวัยวะภายในช่องท้องมากเกินไป หรืออาจเรียกอีกอย่างว่า ภาวะอ้วนลงพุง

> กลับสารบัญ

สาเหตุของโรคอ้วน

สาเหตุจริงๆ ยังไม่ทราบแน่ชัด โรคอ้วนมักจะมีสาเหตุที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล อาทิ

- ลักษณะทางพันธุกรรมกำหนดรูปร่างและความอยากอาหารของแต่ละคน
- สมดุลของฮอร์โมนในร่างกายส่งผลต่อความหิวความอิ่ม ประภทอาหาร และการใช้พลังงาน เช่น ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์
- ในคนส่วนใหญ่ความเครียดมีผลต่อความหิวที่มากขึ้น
- ยาบางชนิดสามารถเพิ่มความอยากอาหารและส่งผลต่อระบบเผาผลาญของคุณได้
- พฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานสูงเกินความจำเป็นของร่างกาย เช่น ไขมันจากอาหารคาร์โบไฮเดรตจากอาหารประเภทแป้ง ของหวาน น้ำตาล เป็นต้น

> กลับสารบัญ

อ้วนแล้วเสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง

- โรคอ้วน ทำให้มีโอกาสเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้ง่าย เช่น หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ เลือดแข็งตัว ทำให้เกิดการอุดตันหลอดเลือดที่เลี้ยงสมองหรือหัวใจ ส่งผลให้เกิดภาวะหัวใจวาย อัมพาต หรือเสียชีวิตได้
- ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เป็นเบาหวานง่าย ไตวาย ไขมันในเลือดสูง
- เสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ง่วงซึมในตอนตื่น
- โรคนิ่วในถุงน้ำดี
- โรคความเสื่อมของข้อต่อต่าง ๆ เช่น ข้อเข่า ปวดหลัง ปวดเอว ข้ออักเสบ
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อบุมดลูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

> กลับสารบัญ

การวินิจฉัยภาวะอ้วน

การตรวจหาภาวะอ้วนทำได้ด้วยการหาค่า BMI และการตรวจวัดรอบเอว ส่วนการตรวจเพิ่มเติมเมื่อทราบว่าผู้ป่วยกำลังเผชิญการตรวจวัดความดันโลหิต การตรวจหาระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด เพื่อให้ทราบผลความผิดปกติแล้วนำไปสู่การวางแผน

> กลับสารบัญ

การรักษาภาวะอ้วน

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

โดยส่วนใหญ่ภาวะอ้วน สามารถรักษาได้ด้วยการดูแลสุขภาพด้วยตนเองในเบื้องต้น ในกรณียังไม่มีปัญหาสุขภาพที่รุนแรง เพียงแต่มีปริมาณไขมันสะสมมากกว่าเกณฑ์ ได้แก่

- การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ โดยเน้นนานไม่เน้นหนัก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องมีแรงกระแทกหรือทำอะไรที่เคลื่อนไหวเร็วเกินไป เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน กิจกรรมว่ายน้ำ หรือกิจกรรมที่ไม่เหนื่อยมาก แต่ต้องต่อเนื่อง
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยควบคุมอาหารที่มีแคลอรีสูง ลดแป้ง ลดอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด ดื่มน้ำแทนโปรตีนให้เพียงพอประมาณ 1.0 กรัมต่อกิโลกรัม เช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัมก็ควรได้รับโปรตีน 60 กรัมต่อวัน เช่น ไข่ 1 ฟองมีโปรตีน 7 กรัม, เนื้อไก่ 100 กรัมมีโปรตีน 21 กรัม เป็นต้น

2. การรักษาทางการแพทย์

หากว่าภาวะอ้วนนั้นอยู่ในเกณฑ์อันตราย มีแนวโน้มที่จะเกิดโรคแทรกซ้อน มีโรคประจำตัว หรือมีโรคร่วมในกลุ่ม NCDS และไม่สามารถลดปริมาณไขมันได้ด้วยวิธีปกติได้ แพทย์จะพิจารณาการรักษาที่เหมาะสมในแต่ละบุคคลได้แก่

- การใช้ยาลดน้ำหนัก หรือ ยาลดความอยากของอาหาร เช่น ปากกาลดน้ำหนัก ซึ่งช่วยให้ผู้ที่ได้รับยารู้สึกอิ่มและรับประทานอาหารน้อยลง
- การผ่าตัดกระเพาะอาหาร (Bariatric surgery) เป็นทางเลือกสำหรับผู้มีปัญหาน้ำหนักเกินอย่างมาก ช่วยให้พื้นที่รับอาหารลดลงได้ทันที โดยการรักษาด้วยวิธีนี้จะอยู่ที่ดุลยพินิจของแพทย์ และข้อบ่งชี้ในผู้ป่วยแต่ละราย เช่น ผู้ป่วยดัชนีมวลกาย 32.5 ขึ้นไป ร่วมกับมีโรคประจำตัวที่ เกี่ยวพันกับโรคอ้วน

> กลับสารบัญ

อย่างไรก็ตามผู้ที่อ้วนไม่ควรซื้อยาลดน้ำหนักกินเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์

เพราะยามีผลข้างเคียงหลายอย่างที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และอาจเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้

ใครที่ประสบปัญหาจากความอ้วนสามารถเข้ามารับการรักษาและขอคำปรึกษาได้โดยส่งข้อมูลปรึกษาแพทย์

.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

