

สำรวจตัวเอง คุณเข้าข่าย “ภาวะอ้วนลงพุง” หรือไม่?



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

ในยุคนี้ เรามักจะได้เห็นร้านอาหารหรือคาเฟ่ต่างๆ เยอะแยะมากมาย ล้วนแต่ดูแล้วน่ารับประทานทั้งนั้น ทำให้สาว ๆ ทั้งหลายอดใจไม่ได้ เป็นอันต้องชวนเพื่อนๆ ไปลองชิมกัน แล้วก็มักจะชอบกลับมาบ่นว่าอ้วนทุกที ซึ่งบางคนก็มีรูปร่างผอมเพรียว ทานเท่าไรก็ไม่อ้วน แต่ในขณะที่บางคนอาจชอบรูป ชอนพุงอยู่ก็เป็นได้ แล้วแบบไหนถึงเรียกว่าอ้วน? แบบไหนถึงเรียกสมส่วน? ไปหาคำตอบกันเลยคะ

“ภาวะอ้วนลงพุง” เป็นภาวะที่ระบบการเผาผลาญพลังงานผิดปกติ ทำให้มีไขมันสะสมในช่องท้องหรืออวัยวะในช่องท้องมากเกินไป ส่งผลให้มีหน้าท้องยื่นออกมา ภาวะอ้วนลงพุงไม่ได้พบในเฉพาะคนอ้วนเท่านั้น ถึงแม้ว่าน้ำหนักตัวจะอยู่ในเกณฑ์ปกติก็สามารถเกิดโรคอ้วนลงพุงได้เช่นกัน นอกจากนี้ภาวะอ้วนลงพุงยังส่งผลให้เกิดภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมาอีกหลายโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

วิธีการตรวจสอบว่าคุณเป็นภาวะอ้วนลงพุงหรือไม่?

วิธีการตรวจสอบว่ามีภาวะอ้วนลงพุงอยู่หรือไม่ ให้คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย หรือค่า BMI ซึ่งมีวิธีคำนวณดังนี้ น้ำหนักเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง หรือ $BMI = \text{น้ำหนัก (kg)} \div \text{ส่วนสูง (m)}^2$

- หากผลออกมา น้อยกว่า 18.5 นั้นแปลว่า น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
- หากผลออกมา 18.5 – 22.9 นั้นแปลว่า น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- หากผลออกมา 23 – 24.9 นั้นแปลว่า น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
- หากผลออกมา 25 – 29.9 นั้นแปลว่า อ้วนระดับ 1
- หากผลออกมา มากกว่าหรือเท่ากับ 30 นั้นแปลว่า อ้วนระดับ 2

ทั้งนี้ น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของผู้ชายที่รูปร่างสมส่วน ค่า BMI จะอยู่ที่ 22 – 23 ในขณะที่หญิงที่รูปร่างสมส่วน ค่า BMI จะอยู่ที่ 19 – 20

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าค่า BMI จะอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่หากมีเส้นรอบเอวที่มากเกินไป มีความเป็นไปได้ว่ามีไขมันสะสมที่ช่องท้องหรืออวัยวะภายในช่องท้องมากเกินไป หรืออาจเรียกอีกอย่างว่า ภาวะอ้วนลงพุง ดังนั้นจึงมีวิธีการวัดเส้นรอบเอวดังนี้

- ทำท่าอยู่ในลักษณะการยืน
- ใช้สายวัด วัดบริเวณรอบสะดือให้แนบกับพื้น
- หายใจปกติ ไม่แขม่วท้อง และสายวัดต้องไม่แน่นจนเกินไป

โดยผู้ชายควรมีรอบเอวไม่เกิน 90 ซม. หรือ 35.4 นิ้ว ส่วนผู้หญิงควรมีรอบเอวไม่เกิน 80 ซม. หรือ 31.5 นิ้ว

สาเหตุของภาวะอ้วนลงพุงคืออะไร?

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วนลงพุงยังไม่ระบุแน่ชัด แต่อาจเกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน พันธุกรรม อาหารที่รับประทาน หรือแม้แต่พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันยอมส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนลงพุงได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะอ้วนลงพุงนั้นมีหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็น

- **อายุ** เมื่ออายุมากขึ้นระบบการเผาผลาญพลังงานลดลง
- **เชื้อชาติ** คนผิวดำมีโอกาสเป็นภาวะอ้วนลงพุงได้มากกว่าคนผิวสีอื่น
- **พันธุกรรม** ผู้ที่มีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากขึ้น หรือคนอ้วนจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าคนผอม

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการใช้ชีวิตก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนลงพุงได้ นอกจากนี้การรับประทานอาหารรสเค็มจัด หวานจัด และการทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ออกกำลังกาย ดื่มสุราและพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็นับว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง

โรคอ้วนลงพุงเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง?

- โรคอ้วนลงพุง ทำให้มีโอกาสเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้ง่าย เช่น หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ เลือดแข็งตัวง่าย ทำให้เกิดการอุดตันหลอดเลือดที่เลี้ยงสมองหรือหัวใจ ส่งผลให้เกิดภาวะหัวใจวาย อัมพาต หรือเสียชีวิตได้
- ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เป็นเบาหวานง่าย ไตวาย
- เสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ง่วงซึมในตอนตื่น
- โรคความเสื่อมของข้อต่อต่าง ๆ เช่น ข้อเข่า ปวดหลัง ปวดเอว ข้ออักเสบ
- โรคมะเร็ง

ภาวะอ้วนลงพุงรักษาได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หากคุณเป็นคนที่มีพฤติกรรมชอบรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม พักผ่อนไม่เพียงพอ ดื่มสุรา ทานอาหารไม่มีประโยชน์ หรืออดอาหารโดยเฉพาะมื้อเช้า และได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคอ้วนลงพุง สามารถรักษาโรคนี้ได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดย

- หันมาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างผักหรือผลไม้
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ควบคุมอาหารที่มีแคลอรีสูง ลดแป้ง
- ลดอาหารที่มีรสเค็มจัด หวานจัด ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน
- พักผ่อนให้เพียงพอ

ถ้าหากว่าเราลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

ควรไปปรึกษาแพทย์ เพราะแพทย์อาจจะพิจารณาให้ใช้ยา'รวมในการรักษา
ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล