

## วิธีลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนัก มีดังนี้

1. จงลดความอ้วนด้วยความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ลดเพราะผู้อื่นบังคับ
2. เลือกเวลาที่เหมาะสม มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
3. ตั้งเป้าหมายในการลดความอ้วนที่มีความเป็นไปได้ ไม่ตั้งเป้าสูงเกินไป โดยผู้หญิงควรตั้งเป้าไว้ครึ่งกก.ต่อสัปดาห์ ส่วนผู้ชาย 1 กก.ต่อสัปดาห์ และควรให้น้ำหนักค่อย ๆ ลดลง เพราะถ้าน้ำหนักลดลงเร็วเกินไป จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
4. รับประทานอาหารทุกมื้อตามปกติแต่ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง เช่น อาหารเช้า ข้าว แป้ง ขนมปัง ควรรับประทานแต่พอควร ซึ่งโดยทั่วไปผู้หญิงที่ทำงานในสำนักงานไม่ควรรับประทานข้าวเกิน 7-8 ทัพพี/วัน สำหรับผู้ชายไม่ควรเกิน 10-12 ทัพพี/วัน และควรรับประทานผักผลไม้ เช่น ส้ม ชมพู มะละกอ แดงโม ฝรั่งให้มากขึ้นเพราะให้พลังงานต่ำ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ กะทิ เป็นต้น
5. งดดื่มเครื่องดื่ม น้ำหวานและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ และงดรับประทานอาหารหวาน ขนมหวาน และผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย เป็นต้น
6. ปรับเปลี่ยนนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น งดรับประทานจุบจิบ งดรับประทานขนมขบเคี้ยว และควรเคี้ยวอาหารช้า ๆ เป็นต้น
7. หมั่นออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ อย่างน้อยครั้งละ 30 - 45 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง หรือวันเว้นวัน หรือเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันเพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น เช่น ขึ้นลงโดยใช้บันได แทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น

## สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

1. **การอดอาหาร** : จะทำให้น้ำหนักตัวในช่วงแรกลดลงเร็ว จากการขาดน้ำแต่ปริมาณไขมันในร่างกายไม่ได้ลดลง ในทางตรงข้ามหลังอดอาหาร เมื่อกลับมารับประทานอาหารใหม่มีผลทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม
2. **รับประทานยาลดความอ้วน** : เนื่องจากเป็นยาที่ลดความอยากอาหารหรือเพิ่มการใช้พลังงานโดยการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง มีผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ขาดน้ำ การดูดซึมอาหารลดลง นอกจากนี้ร่างกายมักมีอาการทนต่อยาและต้องใช้อย่างระมัดระวังในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลในการลดน้ำหนักซึ่งอาจมีโทษต่อร่างกายตามมา ดังนั้นจึงไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณาเกี่ยวกับยาลดความอ้วนต่าง ๆ



อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



# โรคอ้วน



ที่ปรึกษา อ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน  
ผู้เรียบเรียง รุ่งฤดี จิณณาวิโส  
ภัทราพร พูลสวัสดิ์  
งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ





# โรคอ้วน

ในภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตโรคที่พบส่วนใหญ่เกิดจากมลภาวะ ความเครียด และการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา โรคอ้วนก็เป็นโรคหนึ่งที่พบได้มากขึ้น จากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไป

**โรคอ้วน** หมายถึง การที่บุคคลมีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ โดยมีดัชนีมวลกาย (BMI : Body mass index) เป็นตัวกำหนด ซึ่งค่า BMI ที่เหมาะสมของคนเอเชียมีเกณฑ์ดังนี้

ค่า BMI อยู่ระหว่าง 18.5 - 22.9 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>  
แสดงว่า **เหมาะสม**

แต่ถ้าค่า BMI น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>  
แสดงว่า **ผอมเกินไป**

ค่า BMI อยู่ระหว่าง 23 - 24.9 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>  
แสดงว่า **มีน้ำหนักตัวเกิน**

และถ้าค่า BMI มากกว่า 25 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>  
แสดงว่า **เป็นโรคอ้วน**

ค่าดัชนีมวลกายมีวิธีคำนวณดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

เช่น ผู้ที่มีน้ำหนัก 55 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร  
หรือ 1.60 เมตร

$$\text{มีค่าดัชนีมวลกาย} = \frac{55}{1.6 \times 1.6} = 21.5 \text{ กิโลกรัม/เมตร}^2$$

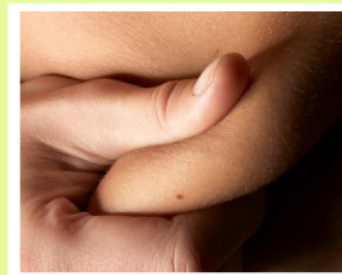
ซึ่งจัดว่าค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม  
เป็นต้น

สำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วนแล้วควรปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โดยมีเป้าหมายหลัก 3 ประการคือ

1. ลดน้ำหนักให้ได้พอควร
2. รักษาน้ำหนักตัวที่ลดลงแล้วให้ได้ตลอด
3. ป้องกันและลดอุบัติการณ์ความรุนแรงของโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับโรคอ้วน

## ความอ้วนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ดังนี้

1. เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคนิ่วในถุงน้ำดี ปอดทำงานไม่ดี เป็นต้น
2. ความอ้วนมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งในอวัยวะบางตำแหน่งของร่างกาย เช่น ลำไส้ใหญ่ ถุงน้ำดี ต่อมลูกหมาก เต้านม ปากมดลูก รังไข่ และปอดในผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น
3. เสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งจะทำให้ออกซิเจนในเลือดลดต่ำลง ส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อหัวใจขาดออกซิเจน เป็นต้น
4. การรักษาโรคใดก็ตามด้วยการผ่าตัด มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายกว่า
5. ทำให้ข้อต่างๆ ของร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักมาก มีผลทำให้เกิดโรคข้อเข่าเสื่อมก่อนวัยได้
6. รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้เกิดปัญหาทางสังคมและจิตใจ
7. การเคลื่อนไหวร่างกายทำได้ไม่สะดวก ขาดความกระฉับกระเฉง ว่องไวในการทำกิจกรรม



## ปัจจัยที่เป็นสาเหตุก็เกิดโรคอ้วน ได้แก่

- 1 **พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร** : การรู้จักเลือกประเภทอาหารในการรับประทานเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการควบคุมน้ำหนัก เช่น ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุด โดยไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมู ข้าวมันไก่ เป็ดย่าง เนื้อผัดน้ำมันหอย เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ไช้แดง นม เนย อาหารจำพวกทอดต่างๆ กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ได้รับประทานในปริมาณมาก ก็จะทำให้ได้พลังงานเกินและเก็บสะสมไว้ในร่างกายส่งผลทำให้น้ำหนักตัวมากขึ้น นอกจากนี้พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ก็มีผลต่อน้ำหนักของร่างกายเช่นเดียวกัน
- 2 **กิจกรรมประจำวัน** : ปัจจุบันคนในสังคมเมืองทำงานในสำนักงานมากกว่างานที่ใช้แรง ทำให้การใช้พลังงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลงรวมทั้งขาดการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายถือว่ามีความสำคัญมากเพราะเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานสูงและแต่ละคนจะใช้พลังงานส่วนนี้แตกต่างกัน
- 3 **พันธุกรรม** : ยีนที่ถ่ายทอดพันธุกรรมจะกำหนดและควบคุมการใช้และการสะสมพลังงาน เด็กที่มีพ่อแม่อ้วน มีแนวโน้มว่าจะอ้วน 25 - 30 %
- 4 **เพศ** : เพศหญิงจะอ้วนง่ายกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศชายมีกล้ามเนื้อมากจึงมีการใช้พลังงานมากกว่า
- 5 **อายุ** : เมื่ออายุมากขึ้นปริมาณ กล้ามเนื้อจะน้อยลงและการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลงทำให้การใช้พลังงานน้อยลง พลังงานจึงถูกเก็บสะสมในรูปของไขมัน
- 6 **ความอ้วนในวัยเด็ก** : ปกติร่างกายของทุกคนประกอบด้วยเซลล์ไขมันประมาณ 30,000 - 40,000 ล้านเซลล์ เซลล์เหล่านี้จะทำหน้าที่เก็บไขมัน ส่วนเกินไว้ในตัวมันเองโดยไม่จำกัดขนาดของเซลล์ ดังนั้นเด็กที่ได้รับอาหารมากกว่าปกติตั้งแต่ในวัยเด็ก จะมีปริมาณและขนาดเซลล์ไขมันมากกว่าเด็กปกติ 3 เท่า ซึ่งจะทำให้เด็กคนนั้นมีโอกาสอ้วนไปตลอดชีวิต