

# เด็กอ้วน

ศ.พญ.ชนิกา ตูจินดา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เด็กอ้วนจะดูน่ารักสำหรับสายตาคนทั่วไป แต่ผลร้ายจากความอ้วนมีหลายประการรวมทั้งทำให้อายุสั้น เราจึงควรทำความรู้จักกับเด็กอ้วนดังต่อไปนี้

## สาเหตุ

1. เด็กเกิดจากครอบครัวที่อ้วน เรียกว่าเป็นพันธุกรรมเลย แรกเกิดน้ำหนักก็มาก พ่อแม่ ก็อ้วน
2. เด็กที่เจริญอาหารเป็นพิเศษ เด็กเหล่านี้ดูเหมือน "เกิดมาเพื่อเป็นเด็กอ้วน" เพราะดู อะไร ๆ ก็อร่อยไปเสียทุกอย่าง
3. พวกที่รับประทานแต่เก็บสะสมมาก จะดูคล้ายคนมีกรรม คือรับประทานแต่ยังอ้วน เพราะไม่ค่อยได้ออกกำลังเผาผลาญอาหารต่าง ๆ
4. อ้วนจากความผิดปกติฮอร์โมน พบน้อยกว่าพวกแรก ๆ แต่อาจจะแก้ไขได้ถ้ารักษา ถูกต้อง
5. ความไม่สบายใจ เด็กอ้วนบางคนเวลากลุ่มออกกลุ่มใจจะหาทางระบาย โดยการรับประทานจุบจิบ ยิงเครียดมาก ขาดเพื่อนยิ่งทานจุ เด็กบางคนวิตกเรื่องการเรียน กลับทานจุ บางคนใกล้สอบอ้วนมาก สอบเสร็จแล้วจะคุมอาหารได้

## การควบคุมอาหาร

อาหารเป็นส่วนสำคัญยิ่งทำให้อ้วน จึงควบคุมอาหารประเภทแป้ง ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ของหวาน ๆ ของมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมใส่กะทิ มาก ๆ ของทอดควรเปลี่ยนเป็นของที่ใช้น้ำหรือน้ำมัน หรืออบ เพื่อลดแคลอรี ไม่ควรดื่มน้ำอัดลม

## การควบคุมต้องได้รับความร่วมมือจากญาติผู้ใหญ่

ถือว่า "ญาติผู้ใหญ่" มีบทบาทสำคัญมากเพราะถ้าท่านไม่ยอมให้หลานลดน้ำหนัก แม้ว่า พ่อ - แม่ - หมอ อาจารย์ที่โรงเรียนจะพยายามเท่าใดก็ไม่สำเร็จ เพราะท่านมักจะเรียกไปรับประทานอาหารด้วย จึงควรอธิบายให้ญาติผู้ใหญ่ฟังถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

## อันตรายจากความอ้วน

1. ทำให้การพัฒนาอาจจะล่าช้า เช่น ในเด็กหัดนั่ง หัดคลาน หัดเดิน อาจทำให้ล่าช้ากว่าเด็ก ปกติ เวลาพลัดตกหกล้มจะเจ็บมากกว่าเด็กธรรมดาเนื่องจากน้ำหนักมาก เล่นกีฬาไม่ได้ดี

2. ทำให้กระดูกและข้อต่อเสื่อมสภาพเร็วกว่าวัยอันสมควร เนื่องจากต้องรับน้ำหนักมากอยู่นาน
3. ทำให้เกิดโรคเบาหวาน อาหารที่รับประทานมากโดยเฉพาะแป้งและ น้ำตาลจะทำให้ ตับอ่อนทำงาน จนกลายเป็นโรคเบาหวาน
4. ทำให้การเรียนเลวลง เนื่องจากเด็กอ้วนบางคนถูกเพื่อนฝูงล้อเลียนจนเกิดความอับอาย และเข้าเพื่อนฝูงไม่ได้ เก็บตัว ไม่คบหากับใคร การเรียนและสมาธิเลวลง แต่บางคนก็พยายาม ปรับตัวเอง จนยอมตัวเป็นตัวตลกในหมู่เพื่อนฝูง ๆ เวลาถูกล้อเลียน
5. อ้วนมาก ๆ หายใจไม่สะดวก เกิดอาการ “หัวใจล้มเหลว” ตายโดยฉับพลัน

#### **การควบคุมอาหารควรทำตามวัย**

- ในวัยอายุ 1-2 ปี ควรได้อาหารเสริมพอควร ได้นมวันละ 2-3 แก้ว หรือขวดละ 8 ออนซ์
- วัยเกิน 2 ปี ถึงวัยรุ่น คุณแม่ควรควบคุมอาหารให้เด็กแข็งแรงและสูงขึ้นเรื่อย ๆ แต่ไม่ ควรจะอ้วนมาก ควรลดพวกอาหารหวานจัด, มันจัด ซึ่งทำให้อ้วน แต่อาหารโปรตีนทำให้เด็ก เติบโตและไม่อ้วนควรได้รับตามปกติ คุณเอง ถ้าอยากทราบว่า “อ้วนไปไหม” ทำดังนี้  
คุณผู้ชาย ส่วนสูง – 100 ซม. = น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับทุกคน  
คุณผู้หญิง ส่วนสูง – 110 ซม. = น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับทุกคน

**แต่ในเด็กเล็ก ๆ เราจะใช้ตารางการเจริญเติบโตบอกได้ว่าลูกอ้วนเกินไปหรือไม่ คุณพ่อคุณแม่หมั่นสังเกตดู ถ้าเริ่มอ้วน ให้ทำดังนี้**

1. ควบคุมอาหาร
2. เพิ่มการออกกำลังกาย
3. ถ้ายังไม่สำเร็จ

โปรดนำไปพบแพทย์เพราะอาจจะต้องการยาที่ช่วยในการ รักษาโรคอ้วน โดยเฉพาะครอบครัวที่มีผู้เป็นเบาหวาน โอกาสเด็กจะเป็นโรคเบาหวานได้มาก กว่าเด็กปกติ