

โรคอ้วน (ตอนที่ 1)

รศ.พ.ญ. ปรียานุช แยมวงษ์

สาขาวิชาโภชนศาสตร์คลินิก

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เมื่อไรจึงจะเรียกว่าอ้วน?

ปัจจุบันใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) เป็นค่าตัดสินความอ้วน เพราะคนที่ BMI สูงจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลายๆ ชนิด การคิด BMI มีสูตรดังนี้

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

โดย BMI ในคนไทยจะมีการแบ่งลำดับดังตาราง

ระดับ	BMI (กก./ม. ²)
ปกติ	18.5 - 22.99
น้ำหนักเกิน (Overweight)	23.0 - 24.99
อ้วน ระดับ 1	25.0 - 29.99
อ้วน ระดับ 2	30.0 - 34.99
Morbid obesity	$\geq 35.0^*$

* หรือต่ำกว่า ถ้ามีโรคหลอดเลือดหรือเบาหวานร่วมด้วย

อ้วนแล้วใครเดือดร้อน?

การมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตหลายอย่าง โดยทำให้เกิด

- โรคข้อและกระดูก ที่พบบ่อย ได้แก่ข้อเข่าและข้อเท้าเสื่อม ทำให้ปวด เดินไม่ได้ ปวดหลัง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเก๊าท์มากขึ้น
- โรคต่อมไร้ท่อ คนที่อ้วนลงพุง (เอวใหญ่กว่า 35.5 นิ้ว ในเพศชาย และ 31.5 นิ้วในเพศหญิง) จะมีโอกาสเกิดโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูงมากขึ้น ผู้หญิงที่อ้วนมาก อาจมีประจำเดือนผิดปกติ โดยส่วนใหญ่เด็กมักมีประจำเดือนครั้งแรกเร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน, ประจำเดือนอาจมาไม่สม่ำเสมอและมักไม่มีการตกไข่ และถึงวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ

3. โรคหัวใจและหลอดเลือด จะมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง มากขึ้น โดยเฉพาะคนที่มีกลุ่มอาการที่เรียกว่า metabolic syndrome ซึ่งได้แก่คนที่อ้วนลงพุง มีไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ระดับไขมันชนิดดี (High-density lipoprotein หรือ HDL) ต่ำ มีความดันโลหิตสูงและน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งคนที่มีอาการกลุ่มนี้ จะมีการติดต่ออินซูลิน และมีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนทั่วไป เพราะฉะนั้น หากใครมีความผิดปกติในกลุ่มนี้ต้องรีบลดน้ำหนักเร็ว
4. โรคระบบหายใจ ผู้ที่อ้วนมากอาจมีนอนกรน และหากรุนแรงจะมีหยุดหายใจเป็นพักๆ จึงนอนหลับไม่สนิทจนบางครั้งจะง่วงและนั่งหลับตอนกลางวัน ถ้าปล่อยไว้นาน จะมีแรงดันเลือดในปอดสูงขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดหัวใจวายได้
5. โรคผิวหนัง จะมีโอกาสติดเชื้อราได้ง่าย มักพบบริเวณขาหนีบหรือรอยพับของผิวหนัง นอกจากนี้ยังมีโอกาสเกิดเส้นเลือดขอดตามขาได้ด้วย
6. โรคมะเร็ง จะมีโอกาสเกิดมะเร็งหลายอย่างมากขึ้น เช่นมะเร็งเยื่อบุมดลูก และมะเร็งเต้านมในเพศหญิง, มะเร็งต่อลูกหมากและหลอดอาหารในเพศชาย
7. โรคนิ้วในถุงน้ำดี
8. มีปัญหาทางจิตใจและสังคม อาจมีปมด้อยเกี่ยวกับรูปร่าง เป็นที่ล้อเลียนและไม่เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง เสียโอกาสในการทำงานบางด้าน

ทำไมคนเราถึงอ้วน?

คนอ้วนมักโทษว่าเป็นกรรมพันธุ์ แต่จริงๆ แล้วกรรมพันธุ์อาจมีส่วนบ้าง แต่ไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นจากการทานอาหารมาก และไม่คอยออกกำลังกาย มีส่วนน้อยที่อาจเกิดจากการที่มีฮอร์โมนผิดปกติ ทั้งจากโรคภายในร่างกาย หรือการกินยากกลุ่มสเตียรอยด์ (อาจได้จากยาจีน ยาลูกกลอน ยาชุดบางชนิด)