

# เมตาบอลิก ซินโดรม กับอาการอ้วนลงพุง

ผศ.ดร.พญ.มยุรี หอมสนิท

สาขาวิชา cardiometabolic ภา.เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เมตาบอลิก ซินโดรม (Metabolic syndrome) หรืออาจเรียกให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า “โรคอ้วนลงพุง” มีสาเหตุเริ่มต้นจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม กินอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะอาหารที่มีน้ำตาล และไขมันสูง ร่วมกับการไม่ออกกำลังกาย ทำให้น้ำหนักมากเกินไป พุงยื่น

## สำหรับคนไทย

- ผู้ชาย ไม่ควรมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร
- ผู้หญิง ไม่ควรมีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร

## ผู้ที่มีปัญหาอ้วนลงพุง มักจะมีความผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ได้แก่

- ความดันโลหิตสูง ตั้งแต่ 130/80 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป (ความดันโลหิตตัวใดตัวหนึ่งสูงก็ถือว่าผิดปกติ)
- น้ำตาลในเลือดสูง ตั้งแต่ 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
- ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง ตั้งแต่ 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
- โคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL cholesterol) ต่ำกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรสำหรับผู้ชาย หรือต่ำกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรสำหรับผู้หญิง

การมีความผิดปกติต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพาตที่เกิดจากหลอดเลือดสมองอุดตัน ทำให้สมองขาดเลือด นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และยังสามารถก่อให้เกิดโรคตับเรื้อรังจากการที่มีไขมันสะสมอยู่ในเนื้อตับ ซึ่งนำไปสู่โรคตับแข็งได้

## สัญญาณบอกเหตุ

ผู้ป่วยเมตาบอลิก ซินโดรม อาจจะไม่มีอาการผิดปกติอะไร ยกเว้น “อ้วนลงพุง” ดังนั้น หากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพก็อาจจะไม่ทราบว่ามีความดันโลหิตสูง น้ำตาลสูง หรือมีไขมันผิดปกติ บางรายที่ความดันโลหิตสูง อาจจะมีอาการปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะ ส่วนรายที่น้ำตาลในเลือดสูงเข้าขั้นเบาหวาน อาจมีอาการปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำบ่อย หรือมีอาการอื่น ๆ ของโรคเบาหวาน

สำหรับผู้ที่มีปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มานาน และไม่ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาหรือละเลย อาจจะมีอาการของโรคแทรกซ้อน เช่น เจ็บหน้าอก หัวใจวาย หรือเป็นอัมพาตในที่สุด

### ใคร ๆ ก็มีสิทธิเสี่ยงจริงหรือ?

ใช่แล้วค่ะ ทุกคนมีโอกาสเป็นเมตาบอลิก ซินโดรม โดยเฉพาะผู้ที่น้ำหนักเกิน ลงพุง ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นมากกว่าเด็กหรือหนุ่มสาว

แต่ส่วนใหญ่ กลุ่มอาการนี้เป็นผลจากการใช้ชีวิตอย่างไม่เหมาะสม บริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง กินล้นกินเกิน และใช้ชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากสารอาหารมาก และใช้พลังงานในชีวิตประจำวันน้อยลง พลังงานส่วนเกินก็จะถูกสะสมอยู่ในรูปของเนื้อเยื่อไขมันที่พอกพูนอยู่ในช่องท้อง รวมทั้งส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ส่งผลให้เกิดความผิดปกติอื่น ๆ ตามมาอย่างต่อเนื่อง

ไขมันในช่องท้องสามารถหลั่งสารต่าง ๆ ที่มีผลเสียต่อการทำงานของร่างกาย เช่น ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายตอบสนองต่อการทำงานของอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้น้อยลง ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูงขึ้น สารบางชนิดทำให้มีระดับความดันโลหิตสูงขึ้น และยังก่อให้เกิดความผิดปกติอื่น ๆ อีกมากมาย ที่ส่งผลให้หลอดเลือดแดงมีโอกาสเกิดการอุดตันจากคราบไขมันที่ไปสะสมอยู่ในหลอดเลือดได้ง่ายขึ้น ดังนั้นการป้องกันไม่ให้ เป็นเมตาบอลิก ซินโดรม คือ ต้องรู้จักการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

### กินอย่างฉลาดช่วยได้ค่ะ

**รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่** ในปริมาณที่เหมาะสม โดยสัดส่วนของอาหารที่

รับประทานในแต่ละมื้อควรประกอบด้วย

- ผักครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมด
- อีก ¼ เป็นข้าวหรือแป้ง และ ¼ เป็นเนื้อสัตว์หรือโปรตีน ส่วนไขมันนั้นมียอยู่ในอาหาร

ส่วนใหญ่อยู่แล้วจากการประกอบอาหาร

**ปริมาณอาหารที่รับประทานขึ้นกับน้ำหนักตัว** หากน้ำหนักมากเกินไปก็ต้องลด

ปริมาณอาหารลง หากน้ำหนักเหมาะสมอยู่แล้ว ก็ต้องรับประทานอาหารให้พอดี เพื่อไม่ให้ น้ำหนักเพิ่มขึ้น หลีกเลี่ยงขนมหวาน เครื่องดื่มหวานๆ ลูกอม ช็อคโกแลต ไอศกรีม เค้ก คุกกี้ ขนมอบ ของทอด หรือบริโภคแต่น้อย เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ทำให้อ้วนได้ง่าย

การออกกำลังกายมีประโยชน์มากในการควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดน้ำตาล ลดไขมัน ร้าย ทั้งโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ เพิ่ม HDL ซึ่งเป็นไขมันดี และช่วยลดความดันโลหิต ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง โดยอาจเลือกเล่นกีฬาที่ชอบ เช่น แบดมินตัน วอลเลย์บอล เต้นแอโรบิก เดินเร็วหรือวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นต้น

\* ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน อาจเริ่มออกกำลังกาย 5-10 นาทีก่อน แต่เมื่อทำสม่ำเสมอแล้ว จะทำได้นานและหนักขึ้น นอกจากนี้ควรเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยเผาผลาญพลังงาน เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ทำงานบ้าน ทำสวน เป็นต้น

### การรักษา

สำหรับผู้ที่เป็นเมตะบอลิซึมซินโดรม การบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม และการออกกำลังกาย สามารถช่วยให้ความผิดปกติต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และมีโอกาสกลับมาเป็นปกติได้ ส่วนผู้ที่จำเป็นต้องรับการรักษาด้วยยา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือไขมันในเลือดผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตามความผิดปกติต่างๆ ที่กล่าวมา เป็นผลมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการบริโภคอาหารและออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตลอดจนลดโอกาสเกิดความพิการและภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น