

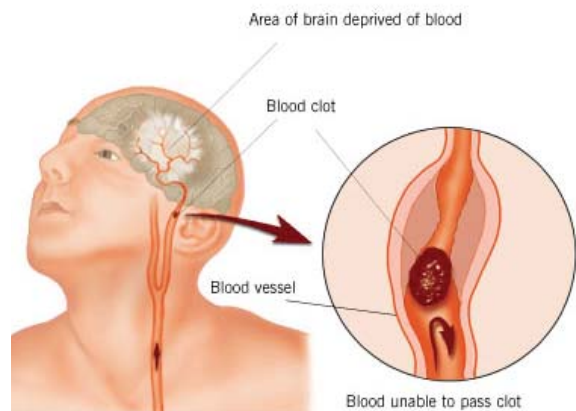


กลุ่มอาการอ้วนลงพุง



กลุ่มอาการอ้วนลงพุง

ขาดเลือดไปเลี้ยง เกิดโรคหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจวาย โรคหลอดเลือดสมองอุดตันทำให้เกิดอัมพฤกษ์อัมพาตได้มากที่สุด



ที่มา: [www.board.postjung.com](http://www.board.postjung.com)

### การดูแลรักษา

**หลักการ** คือ การควบคุมปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของกลุ่มอาการนี้ให้อยู่ในระดับปกติ ไม่ว่าจะเป็นระดับน้ำตาล ระดับไขมัน ระดับความดันโลหิต และที่สำคัญคือการลดเส้นรอบเอว ซึ่งส่งผลต่อการลดลงของไขมันในช่องท้องที่เป็นต้นเหตุของความผิดปกติ ซึ่งนอกจากการรับประทานยาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ระดับไขมัน และระดับความดันโลหิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ **ตามคำแนะนำของแพทย์** แล้วก็ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่กันด้วย

กลุ่มอาการอ้วนลงพุงนี้ เปรียบเสมือนภัยเงียบ ผู้ป่วยหลายรายเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันไปแล้ว จึงทราบในภายหลังว่ามีความผิดปกติเหล่านี้ ซึ่งก็สายเกินไปแล้ว ดังนั้นจึงควรตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายและดูแลสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนในอนาคต

**จัดทำโดย** น.ส.พัชรี สาโตด พยาบาลวิชาชีพ  
หน่วยต่อมไร้ท่อทางนรีเวช  
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

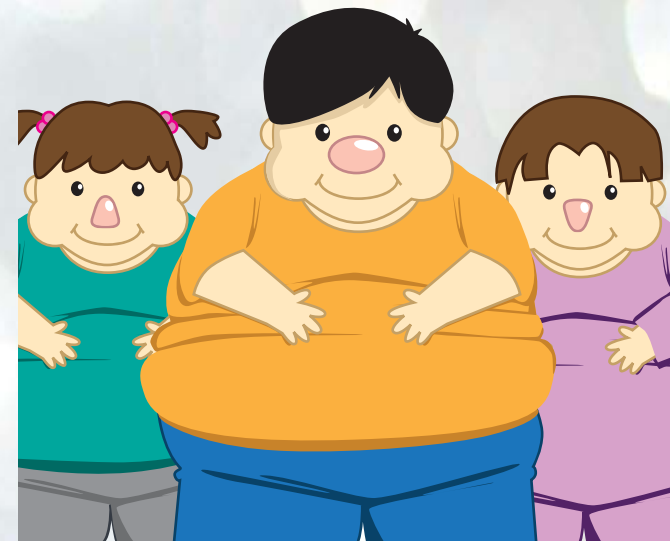
**ที่ปรึกษา** รศ.พญ.ธันยารัตน์ วงศ์วนานุรักษ์

สนับสนุนการพิมพ์โดย  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1  
จำนวน 3000 ฉบับ  
ปี พ.ศ. 2557  
รหัสหน่วยงาน 1222H004  
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



กลุ่มอาการอ้วนลงพุง  
Metabolic syndrome



โครงการสอนสุขศึกษาในผู้ป่วยนอก  
คลินิกต่อมไร้ท่อทางนรีเวชและวัยทอง  
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช



### กลุ่มอาการอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome)

คือ การที่มีเส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตรในผู้หญิง และมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตรในผู้ชายชาวเอเชีย



ที่มา: [www.learners.in.th/blogh/posts/243579](http://www.learners.in.th/blogh/posts/243579)

อ้วนลงพุงนี้ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น เนื่องจากไขมันในช่องท้องจะทำให้เกิดกลไกการเผาผลาญน้ำตาลที่ผิดปกติมากกว่าไขมันที่กระจายอยู่บริเวณอื่นในร่างกาย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เมื่อมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานมากขึ้น ก็ทำให้มีความเสี่ยงที่จะมีระดับไขมันในเลือด และระดับความดันโลหิตสูงผิดปกติมากขึ้น ถือเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายอย่างพร้อมกันมากขึ้น ทำให้เกิดเป็นกลุ่มอาการอ้วนลงพุง

### การวินิจฉัย

กลุ่มอาการอ้วนลงพุง หรือ Metabolic syndrome เป็นกลุ่มอาการที่ประกอบด้วยความผิดปกติหลาย ๆ อย่างร่วมกัน โดยจะต้องมีอย่างน้อย 3 ใน 5 เกณฑ์ดังต่อไปนี้

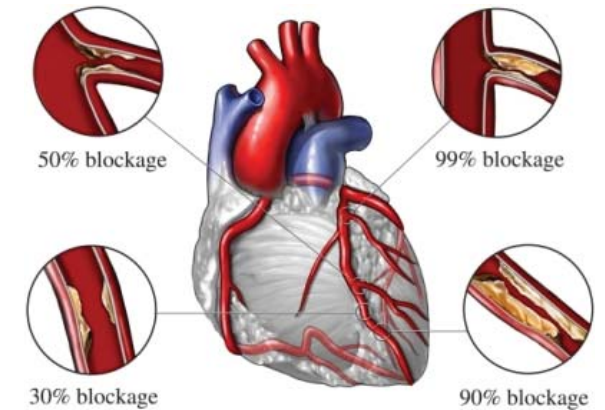
1. เส้นรอบเอวมากกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตรในผู้หญิง และมากกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตรในผู้ชาย
2. ระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
3. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) มากกว่าหรือเท่ากับ 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
4. ระดับไขมันเอชดีแอล (HDL) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรในผู้หญิง และน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรในผู้ชาย
5. ระดับความดันโลหิตสูงกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท

### กลุ่มเสี่ยง

- สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีการตกไข่ไม่สม่ำเสมอ
- มีประวัติโรคเบาหวาน ไขมันสูง ความดันโลหิตสูงผิดปกติในครอบครัว
- สูบบุหรี่
- มีโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

● สตรีวัยหมดระดู เนื่องจากในวัยนี้ มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อระดับน้ำตาลและไขมันที่สูงผิดปกติมากขึ้น และในวัยนี้มักเป็นวัยที่ขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากภาระความรับผิดชอบต่างๆ ประกอบกับปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่เป็นข้อจำกัดต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

### อันตรายจากกลุ่มอาการอ้วนลงพุง



ที่มา: [www.zoneza.com](http://www.zoneza.com)

ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองอุดตันมากขึ้น เนื่องจากจากระดับน้ำตาลและไขมันที่สูงผิดปกติหรือร่วมกับผนังของหลอดเลือดที่ไม่แข็งแรงจากที่มีความดันโลหิตสูง เหล่านี้ทำให้เกิดตะกอนลิ่มเลือดเกาะในหลอดเลือดมากขึ้น โดยเฉพาะอวัยวะที่สำคัญคือ หัวใจและสมองทำให้อวัยวะดังกล่าว