

โรคอ้วน (Obesity)

โรคอ้วน และภาวะน้ำหนักเกิน เกิดจากร่างกายมีการสะสมไขมันมากกว่าปกติ ที่ร่างกายต้องการ ทำให้มีความเสี่ยงการเกิดปัญหาสุขภาพตามมา

อ้วนลงพุง



คือ เส้นรอบเอว
มากกว่า

ส่วนสูง (เซนติเมตร)
หาร 2

อ้วนทั้งตัว

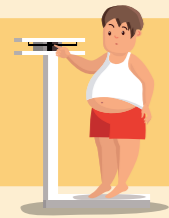


โรคอ้วน คือ
มีดัชนีมวลกาย (BMI)
มากกว่าหรือเท่ากับ
25kg/m²

เกณฑ์ภาวะอ้วน และน้ำหนักเกิน

พิจารณาจากดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) คำนวณจาก น้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง

สูตรคำนวณ ดัชนีมวลกาย (BMI) น้ำหนัก หาร ส่วนสูง (ม.)²

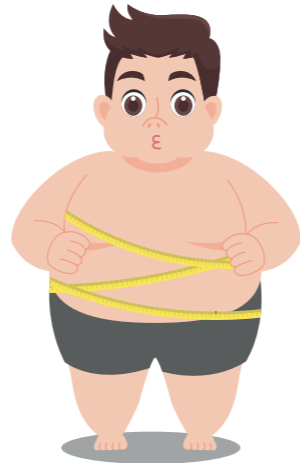


น้ำหนัก (กิโลกรัม)
ส่วนสูง (เมตร) X ส่วนสูง (เมตร)

ผู้มีดัชนีมวลกาย 23 - 24.9 kg/m² ถือว่าน้ำหนักเกิน
25 - 34.9 kg/m² มีภาวะอ้วน
หากมีค่า BMI มากกว่า 25 kg/m² จัดว่าเป็นโรคอ้วน

เกณฑ์การวัดเส้นรอบพุง

วัดเส้นรอบพุง



ชาย

เส้นรอบเอวมากกว่า 36 นิ้ว
(90 ซม.)

หญิง

เส้นรอบเอวมากกว่า 32 นิ้ว
(80 ซม.)

เกณฑ์วินิจฉัยภาวะอ้วนลงพุงร่วมกับมีภาวะมากกว่า 2 ใน 4 ข้อ คือ

ความดันโลหิตสูงมากกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท

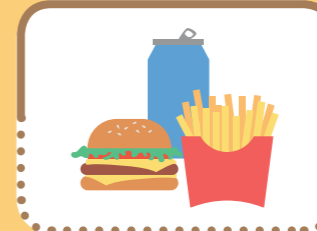
ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดสูงมากกว่า 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

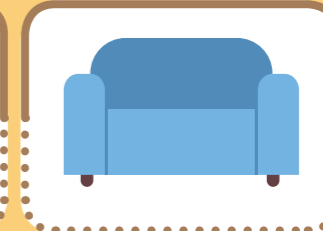
ระดับไขมันดี (HDL) ต่ำกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
ในผู้ชาย และต่ำกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตรในผู้หญิง

สาเหตุของโรคอ้วน

ปัจจัยภายนอก



รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง
เนื้อ ไขมัน แป้ง ของหวานไม่เป็นเวลา
กินจุบจิบ

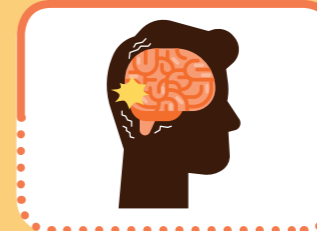


นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่



ขาดการออกกำลังกาย

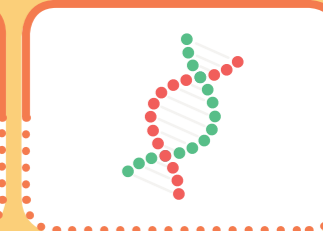
ปัจจัยภายใน



ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ
เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมใต้สมอง



จิตใจและอารมณ์ ภาวะเครียด



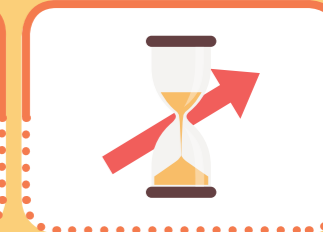
กรรมพันธุ์



โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง



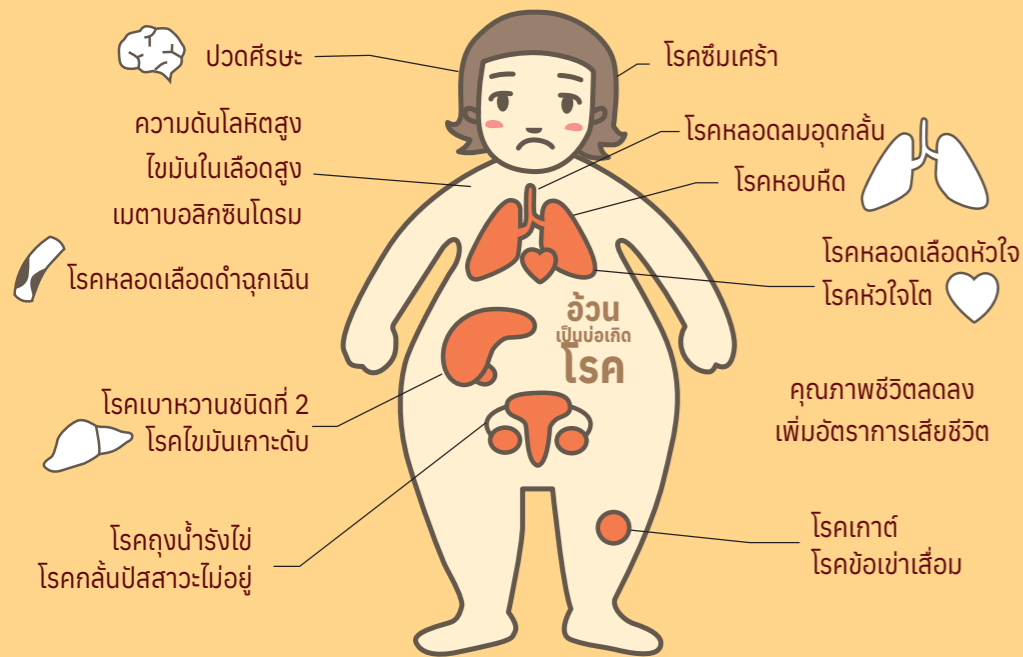
การรับประทานยาบางชนิด



อายุ เนื่องจากอายุมาก
จะมีการใช้พลังงานน้อยลง

ผู้ที่เป็นโรคอ้วน มักมีสาเหตุจากปัจจัยภายนอก **เพราะมีพฤติกรรมมารับประทาน
ที่ตามใจตนเอง** จนทำให้รับประทานเกินความต้องการของร่างกาย

โรคแทรกซ้อนจากภาวะอ้วนลงพุง



“ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น”

อันตรายของความอ้วน

เพิ่มความเสี่ยง
โรคเบาหวาน ความดัน
ไขมัน หลอดเลือดสมอง
ภาวะไขมันเกาะตับ

เพิ่มความเสี่ยง
การเกิดโรคมะเร็ง เช่น
มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก

ทำให้เกิด
โรคกรดไหลย้อน

โรคข้อเข่าเสื่อม

ปรับการรับประทานอาหารเพื่อพิชิตอ้วนลงพุง

ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย อาจจำเป็นต้องใช้ยาลดน้ำหนักร่วมด้วย ในผู้ที่ไม่สามารถลดน้ำหนักเองได้

กินอย่างไร? ช่วยลดน้ำหนัก

กินแค่พออิ่ม
เคี้ยวช้า ๆ

กินผัก ผลไม้
เสริมโยเกิร์ต

กินเนื้อสัตว์ไม่มัน
ปลา ไข่ เสริมโปรตีน

การจัดจานอาหารเพื่อช่วยลดน้ำหนัก
ข้าวพอดี ผักเยอะ ไม่กินของมัน



ปรับเมนูยอดฮิต ข้าวกะเพราไข่ดาว

จาก 675 กิโลแคลอรี เหลือ 535 กิโลแคลอรี ได้อย่างไร

เปลี่ยน	เพิ่ม	ลด
 ข้าวขาว เปลี่ยนเป็น ข้าวกล้อง	 ผัก เช่น แตงกวา แครอท ถั้วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน	 พริกน้ำปลา
 หมูสับ เปลี่ยนเป็น หมูชิ้น		
 ไข่ดาว เปลี่ยนเป็น ไข่ต้ม		



รู้หรือไม่ว่า? หากคุณลดพลังงานจากการกินอาหารได้ 500 กิโลแคลอรี/วัน นาน 1 สัปดาห์ จะช่วยให้คุณน้ำหนักตัวคุณลดลง ครึ่งกิโลกรัม

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทร. 0 2203 2855 www.bangkok.go.th/health



สพธ. 02/03/67

โรคอ้วน ทำลายสุขภาพ

