

โรคอ้วน (obesity)

โรคอ้วน หมายถึงสภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมไว้มากจนเกินไป

เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

พิจารณาจาก ดัชนีมวลกาย หรือ Body mass index (BMI)

$$\text{ดัชนีมวลกาย (กก.ต่อตรม.)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ดัชนีมวลกาย	ความหมาย
< ๑๘.๕ กก./ตรม.	ผอม
๑๘.๕-๒๒.๙ กก./ตรม.	ปกติ
๒๓.๐-๒๔.๙ กก./ตรม.	อ้วนระดับ ๑
๒๕.๐-๒๙.๙ กก./ตรม.	อ้วนระดับ ๒
≥ ๓๐.๐ กก./ตรม.	อ้วนระดับ ๓

พิจารณาจากการวัดเส้นรอบเอว Waist circumference

ค่ารอบเอวที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคของชาวเอเชีย
ชาย > ๙๐ ซม. หรือ ๓๖ นิ้ว
หญิง > ๘๐ ซม. หรือ ๓๒ นิ้ว



การป้องกันและรักษาโรคอ้วน

ควรใช้หลักของ ๓ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เพื่อป้องกันและพิชิตอ้วน

อ.อาหาร

- กินอาหารครบ 3 มื้อ ,ลดข้าวหรือแป้งลงจากเดิม 1 ใน 3 ส่วน
- ลดการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม เหล้า เบียร์ ฯลฯ
- บริโภคใบผักหรือก้านผักเพิ่มขึ้น ,บริโภคผลไม้ไม่เกิน 6-10 คำ
- เคี้ยวอาหารช้าๆประมาณ 30 ครั้งต่อ 1 คำ ,งดรับประทานอาหารระหว่างมื้อ
- ควบคุมพลังงานจากอาหารสำหรับผู้หญิงไม่ควรน้อยกว่าวันละ 1,200 กิโลแคลอรี และผู้ชายไม่ควรน้อยกว่าวันละ 1,600 กิโลแคลอรี



อ.ออกกำลังกาย

ทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ และช่วยไม่ให้น้ำหนักกลับเพิ่มมาอีก

อ.อารมณ์

- ต้องมีจิตใจที่มั่นคง มีความตั้งใจจริงในการลดน้ำหนัก
- สกัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว
- สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน
- สะกดให้คนรอบข้างช่วยเหลือ

