



สัณยฐาน สุขภาพ

คนไทย พจญ ภัยอ้วน

- สสำรวจรอย "อ้วน" เขาทำกันอย่างไร
- 5 ปีผ่านไป คนไทยอ้วนขึ้นแค่ไหน
- เมื่อผู้หญิงไทยสวมบท "ช้างเท้าหน้า"
- สอง "ถิ่นฐานคนน้ำหนักเกิน"
- เมื่อ "ภัยอ้วน" ไล่ล่า...เราจะทำอย่างไร?

ก่อน “สินามิ” ลูกใหม่ไล่ถล่มโลก!

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ

สัญญาณสุขภาพ เป็นวารสารที่ต้องการเผยแพร่ข้อมูลให้ท่านผู้อ่านทราบเกี่ยวกับสถานการณ์สุขภาพที่สำคัญของคนไทย

ที่มาของ “สัญญาณ” นี้ มาจาก ผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 วารสารนี้จะนำเสนอเป็นรายเดือนๆ ละเรื่อง ฉบับแรกนี้เริ่มต้น ด้วยเรื่อง **โรคอ้วน**

ปัจจุบันจำนวนคนอ้วนทั่วโลกกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีผู้กล่าวว่าเปรียบเสมือน “คลื่นสินามิ” ที่ถาโถมเข้าสู่พลโลกในทุกทวีป จากสถิติทั่วโลกพบว่า กว่า 1.5 พันล้านคน เข้าข่ายอ้วน ส่วนคนไทย (อายุ 15 ปีขึ้นไป) ที่เข้าข่าย อ้วน มีกว่า 17 ล้านคน

สำหรับใครที่เป็นกลุ่มเสี่ยง อยู่ที่ไหนบ้าง ทำให้โรคเกิดอะไรตามมาจำนวนเท่าไร และผู้ที่เกี่ยวข้องควรจะทำเนิการอย่างไร เราจะมาดูรายละเอียดกันในฉบับนี้

สำหรับประเด็นในฉบับต่อๆ ไป ขอกระซิบบอกว่าจะเป็นเรื่องของโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน นุหรี ฯลฯ ทอยตามกันมา

สสท. หวังว่า วารสารฉบับนี้จะเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ชี้ให้แก่ท่านผู้เกี่ยวข้องในการเผยแพร่ และถูกนำไปใช้ประโยชน์เพื่อสุขภาพคนไทยต่อไปครับ

สัญญาณสุขภาพ

เจ้าของ : สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) 126 หมู่ 4 ชั้น 5 สถาบันบำราศนราดูร (อาคาร 10 ชั้น) ซอยติวานนท์ 14 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2965 9616 โทรสาร 0 2965 9617 บรรณาธิการวิชาการ : นพ.วิชัย เอกพลากร บรรณาธิการเนื้อหา : อภิญา ตันทวีวงศ์ ภาพการ์ตูน : ทิววัฒน์ กัทธกุลดิษฐ์ กองบรรณาธิการ : รัตนา พงษ์วานิชอนันต์ ลักษณ์ันท์ สุวรรตนานนท์ ปิยะวรรณ กิจเจริญ นักวิชาการ : สุพรศักดิ์ ทิพย์สุภูมิ จิราลักษณ์ นนทาร์ักษ์ ออกแบบศิลปกรรม : วัฒนสินธุ์ สุวรรตนานนท์ สนับสนุนการผลิต : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ และสถาบันวิจัย ระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ข้อมูลหลักในจดหมายข่าว “สัญญาณสุขภาพ” มีที่มาจาก รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ที่ดำเนินการโดย สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ซึ่งดำเนินการอย่างต่อเนื่องทุกรอบ 5 ปี โดย การสุ่มตัวอย่างประชากรจากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร จนได้กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 20,000 คน ที่ให้ความร่วมมือในการตรวจร่างกายในชุมชนด้วยความสมัครใจ ท่านสามารถดาวน์โหลด รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายฉบับสมบูรณ์ และฉบับสรุปสาระสำคัญ รวมทั้ง จดหมายข่าว “สัญญาณสุขภาพ” ทุกฉบับ ได้จาก เว็บไซต์ www.nheso.or.th

คนไทยพจญ ภัยอ้วน

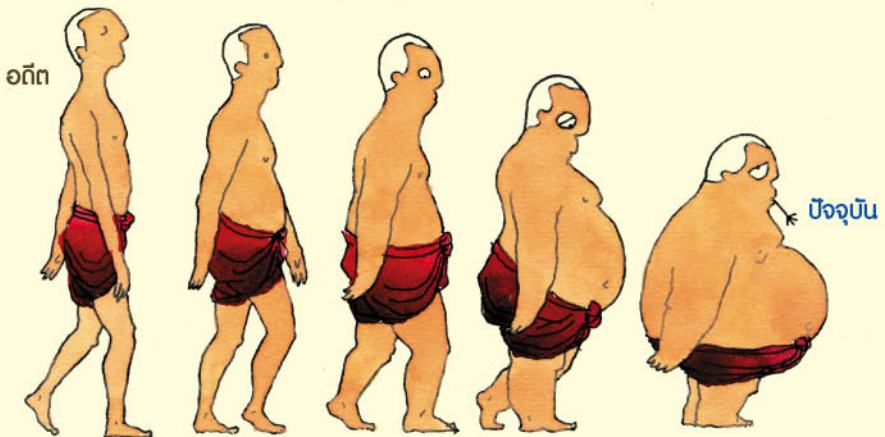
หากมีพลังอำนาจพิเศษใดๆ สามารถนำคนไทยทั้งประเทศ
ในแต่ละยุคมาเขย่าวมกัน แล้วหลอมให้ออกมาเป็นร่างเดียว
ความจริงที่หลายคนไม่เคยคาดคิดมาก่อนจะปรากฏให้เห็น...

ทราบหรือไม่ว่า ในช่วงหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา
รูปร่างของคนไทยกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้าๆ ในทิศทางที่ทวีความ “หนา”
หรือเรียกง่ายๆ ว่า “อ้วน” เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

เพียงแค่ 5 ปีหลังนี้ รอบเอวเฉลี่ยของคนไทยทั้งชาติยิ่งขยายใหญ่ขึ้นอย่างชัดเจนอีกด้วย

ลึกลงไปภายใต้เนื้อหนังมังสาที่พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ
โรคภัยที่แอบแฝงมาพร้อมปริมาณไขมันที่เพิ่มขึ้นกำลังค่อยๆ ก่อตัวตามเป็นเงา
ตามไปดูกันว่า “ภัยอ้วน” ที่กำลังรุกไล่ชีวิตคนไทย ในวันนี้มีสถานการณ์เป็นเช่นไร
และเราจะดำเนินยุทธวิธีในการ **“ทำสงครามกับความอ้วน”**

เพื่อปกป้องสุขภาพดีให้อยู่นานได้อย่างไร
เชิญติดตาม..



สำรวจรอยอ้วน...

การที่จะรู้ว่าใครมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนนั้นคุณคิดว่าต้องทำอะไร

เรื่องนี้ซับซ้อนไม่ได้ด้วยตัวเลขน้ำหนัก เพราะ “น้ำหนักที่เหมาะสม” ของคนแต่ละคนนั้น ต้องนำข้อมูลน้ำหนักร่างกายเกี่ยวโยงไปพิจารณาร่วมกับเรื่องของส่วนสูง และสัดส่วนความหนาของร่างกายโดยรวม อันเป็นธรรมชาติเฉพาะของแต่ละคนด้วย...

ตามหลักสากล เราใช้วิธีการได้ 2 อย่าง
ในการตัดสินชี้ขาดว่าใครมีน้ำหนักเกินและอ้วน ดังนี้



วิธีแรก การวัดค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย หรือเรียกย่อๆ ว่า ค่าบีเอ็มไอ (body mass index : BMI) หมายถึง อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดสถานะของร่างกายว่ามีความสมดุลพอเหมาะหรือไม่

วิธีการวัดค่าดัชนีมวลกาย ทำได้ง่ายๆ โดย น้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงยกกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร) BMI เช่น น้ำหนัก 56 กิโลกรัม ÷ ส่วนสูง $1.62^2 =$ ค่า BMI 21.34

กลุ่ม	เกณฑ์คนเอเชีย (Asia - pacific perspective)
น้ำหนักน้อย	ค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 18
น้ำหนักปกติ	ค่าดัชนีมวลกาย 18.5 - 22.99
น้ำหนักเกิน	ค่าดัชนีมวลกาย 23 - 24.99
อ้วนระดับ 1	ค่าดัชนีมวลกาย 25 - 29.99
อ้วนระดับ 2	ค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 30

เขากำกันอย่างไร

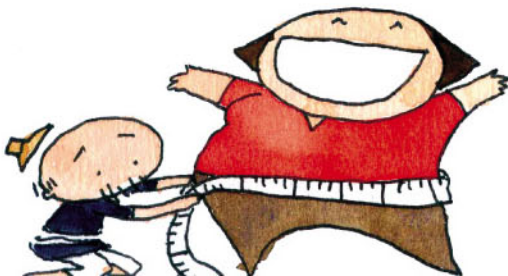
วิธีที่สอง

การวัดเส้นรอบเอว

การวัดเส้นรอบเอวเป็นวิธีง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้เอง เพียงแค่ใช้สายวัดตัวที่บอกค่าเป็นหน่วยเซนติเมตร วัดที่รอบเอวระดับตำแหน่งกึ่งกลางของข้างเอวระหว่างขอบซี่โครงล่างกับขอบบนของกระดูกปีกสะโพก (iliac crest) โดยให้สายวัดแนบรอบเอว และอยู่ในแนวขนานกับพื้น ค่าที่ได้สามารถบอกได้ว่าใครบ้างกำลังอยู่ในภาวะ "อ้วนลงพุง" โดยเส้นรอบเอวผู้ชายที่วัดได้เท่ากับหรือมากกว่า 90 เซนติเมตร และเท่ากับหรือมากกว่า 80 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง ถือว่าเข้าข่ายอ้วนลงพุง



ผู้ชายลงพุง เริ่มที่ 90 ซม.
ผู้หญิงลงพุง เริ่มที่ 80 ซม.



ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย (สสท.)

5 ปีผ่านไป คนไทยอ้วนขึ้นแค่ไหน

ผลจาก การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย 2 ครั้งล่าสุด ได้แก่ การสำรวจ ครั้งที่ 3 ในปี 2546-2547 และ การสำรวจ ครั้งที่ 4 ในปี 2551-2552 สะท้อนให้เห็นชัดเจนถึงข้อเท็จจริงที่ว่า “คนไทยวัย 15 ปีขึ้นไป อ้วนขึ้น ทุกเพศ และ ทุกวัย”

และนี่คือสถานการณ์
ที่กำลังเกิดขึ้นเงียบๆ รอบตัวเรา



ค่า "บีเอ็มไอ" ไกล่ทะลุเป้า!

ตัวบ่งชี้ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนที่โลกสากลยอมรับในปัจจุบัน คือ ค่าดัชนีมวลกาย หรือเรียกย่อๆ ได้ว่า ค่าบีเอ็มไอ (body mass index) โดยมาตรฐานที่ใช้กันทั่วโลกปัจจุบัน ก็คือ หากค่าบีเอ็มไอของใครมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถือว่าเข้าข่าย “น้ำหนักเกิน” และถ้าเลยเถิดไปถึงค่าเท่ากับหรือมากกว่า 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร นั่นคือเรียกได้ว่าเข้าขั้น “อ้วน” แล้วอย่างเต็มปากเต็มคำ



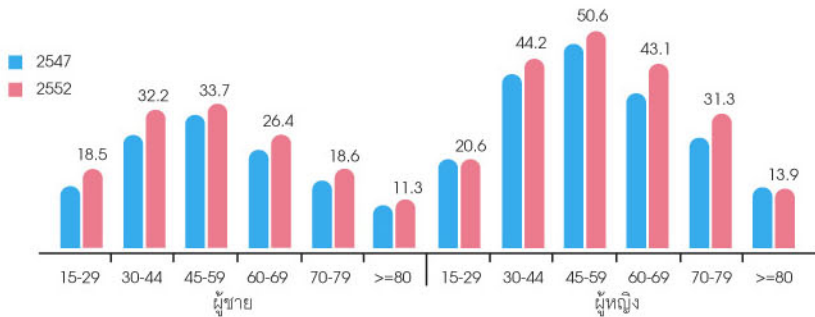
ในช่วงเวลาเพียง 5 ปีที่ผ่านมา ค่าดัชนีมวลกายของคนไทยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งของกลุ่มผู้หญิง กำลังพุ่งเข้าเฉียดค่าเกินปกติเต็มทีแล้ว...

แนวโน้มพุ่งไม่ยั้ง... หึงขายหญิงและคนทุพวิสัย

เมื่อนำค่าดัชนีมวลกายของคนไทยเพศและวัยต่างๆ จากการเก็บข้อมูลทั้ง 2 ครั้ง มาเปรียบเทียบกับกัน พบว่า คนไทยทุกเพศและทุพวิสัยล้วนมีค่าดัชนีมวลกายโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

ภาพแสดง ร้อยละ ของผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเข้าข่ายน้ำหนักเกิน

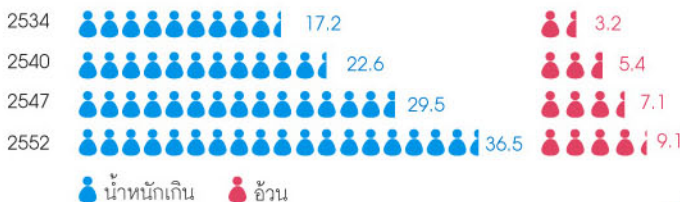
(ค่าบีเอ็มไอ เท่ากับหรือมากกว่า 25) เปรียบเทียบระหว่างการสำรวจในปี 2547 และ 2552



ไม่ถึง 20 ปี คนอ้วนเพิ่มเกือบ 3 เท่า

เมื่อนำข้อมูลจากการสำรวจ ครั้งที่ 1-4 มาร้อยเรียงเข้าด้วยกัน ทำให้พบข้อมูลที่ชี้ให้เห็นปัญหา "คนไทยผจญภัยอ้วน" อย่างชัดเจน เพราะในช่วงเวลาเกือบ 20 ปี นับจากปี 2534 จนถึงปี 2552 คนไทยวัย 15 ปีขึ้นไป ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 17.2 เป็น ร้อยละ 36.5 หรือเกินกว่าเท่าตัว แต่ที่น่าตกใจคือ คนไทยที่เข้าข่ายอ้วน เพิ่มขึ้นเร็วยิ่งกว่า คือ จากที่พบ ร้อยละ 3.2 กลายเป็น ร้อยละ 9.1 หรือเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่าตัว

ภาพแสดงแนวโน้มเพิ่มขึ้นของคนไทยที่น้ำหนักเกินและอ้วนในช่วงเวลา 17 ปี



ข้อมูลจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

เมื่อผู้หญิงไทยสวมบท “ช้างเผือก”

ทุกๆ ที่การให้ผู้หญิงก้าวขึ้นมาเป็น “ช้างเท้าหน้า” คือสิ่งที่สังคมไทยปรารถนา แต่สำหรับการเป็นฝ่ายก้าวหน้าในเรื่อง “ความอ้วน” คุณผู้หญิงอาจต้องคิดหนัก อย่างไรก็ตาม ความจริงในวันนี้ปฏิเสธไม่ได้ว่า ผู้หญิงไทยก้าวหน้าฝ่ายชายในเรื่องนี้เรียบร้อยแล้ว...

เทียบกับด้านต่อต้าน...นับตั้งแต่คำดัชนีมวลกาย สัดส่วนคนท้วม คนอ้วน เส้นรอบเอว หรือ ภาวะ “อ้วนลงพุง” ผู้หญิงไทยวัย 15 ปีขึ้นไป กินขาดฝ่ายชาย ทุกด้านแล้วในวันนี้ นี่สาวๆ จะดีใจหรือจะเสียใจกันดี?

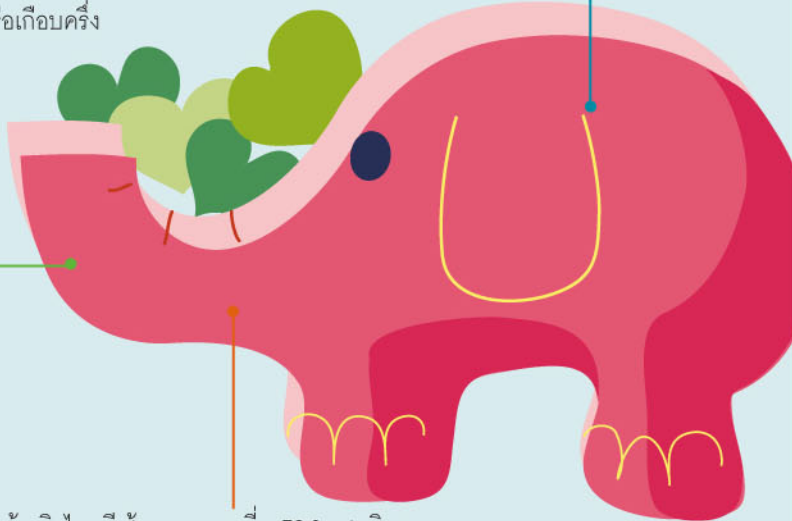


อ้วน

ผู้หญิงที่เข้าข่ายอ้วน (BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 25 กก./ม²) พบ ร้อยละ 40 ขณะที่พบในผู้ชาย ร้อยละ 28

ภาวะอ้วนลงพุง

ผู้หญิงไทยที่มีภาวะ “อ้วนลงพุง” ถึง ร้อยละ 45 หรือเกือบครึ่ง ขณะที่พบในผู้ชาย ร้อยละ 18.6



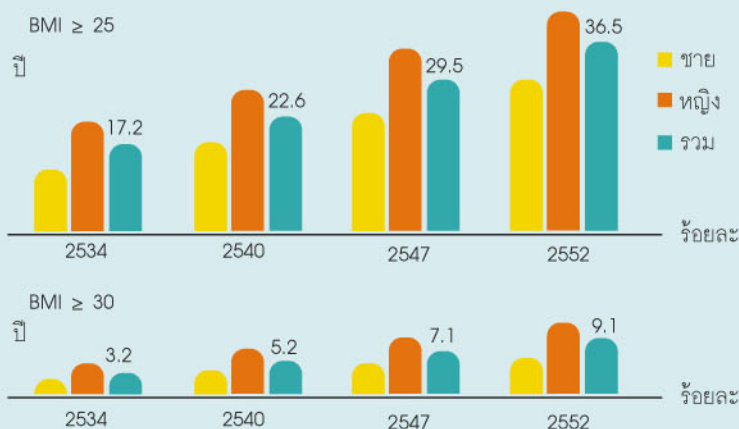
เส้นรอบเอว ผู้หญิงไทยมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 79.1 เซนติเมตร ขณะที่ค่ามาตรฐานอยู่ที่ไม่เกิน 80 เซนติเมตร ขณะที่ผู้ชายมีเส้นรอบเอวเฉลี่ย 79.9 เซนติเมตร ขณะที่ค่ามาตรฐานอยู่ที่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร

“ทำหน้า”



สาวไทยไม่ได้เฟื่องกาวนำหนุมๆ ในเรื่องความอ้วน แต่นำมานานแล้ว
อย่างน้อยๆ ข้อมูลตั้งแต่ปี 2534 หรือเมื่อ 20 ปีก่อน
ก็พิสูจน์ได้ชัดเจน นอกจากนี้ ยังนำในทุกช่วงวัยด้วย

ภาพแสดงผู้หญิงและผู้ชายที่น้ำหนักเกินและอ้วนในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา



ภาพแสดงการเปรียบเทียบร้อยละ
ของชายหญิงไทยที่เข้าสู่ภาวะน้ำหนักเกิน
และอ้วนในแต่ละช่วงวัย
จากการสำรวจในปี 2552

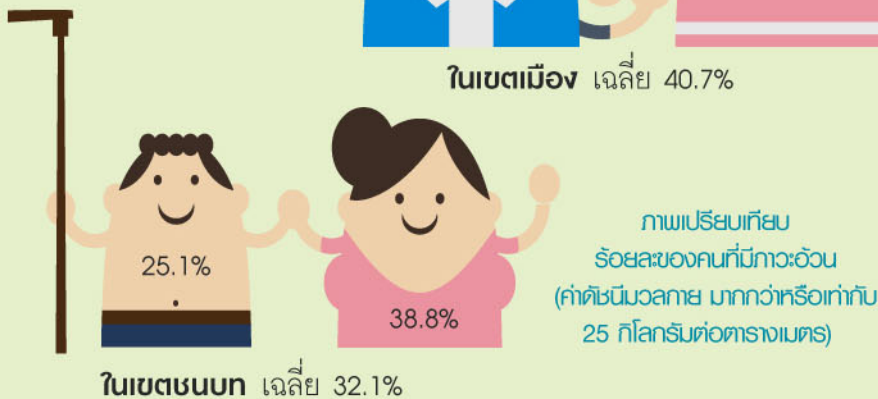
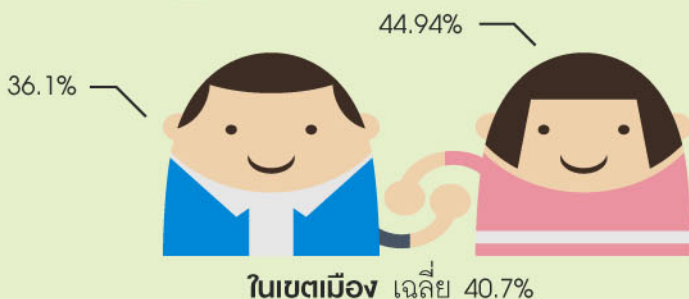
ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย (สสท.)

ส่อง “ถิ่นฐานคนน้ำหนักเกิน”

จากภาพรวมระดับประเทศที่เห็นชัดเจนว่า คนไทยทุกเพศ ทุกวัย อ้วนขึ้นกว่าเดิม และอัตราคนน้ำหนักเกินจนถึงขั้นอ้วนในกลุ่มคนทั้งหมดก็กำลังขยายตัวเพิ่มขึ้นเช่นกัน เราลองมาส่องแว่นขยายดูกันว่า “ชุมชนคนน้ำหนักเกิน” ของเมืองไทยอยู่ที่ไหน



เรามาเริ่มต้นจากพื้นที่เมือง
กับชนบทกันก่อนดีกว่า



ในเขตเมือง พบคนที่มีภาวะอ้วนหนาแน่นกว่าในชนบทชัดเจน สรุปรวดๆ ให้เห็นภาพชัดๆ ก็คือ เราพบคนในเขตชนบทที่มีภาวะอ้วน เฉลี่ยประมาณ 3 คน จาก 10 คน ขณะที่ในเมืองพบ 4 คน จากทุก 10 คน



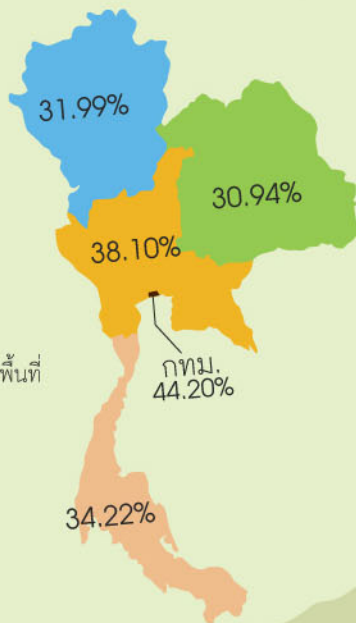
มักเกิน”

ถ้าลองส่องหาพื้นที่ที่มีคนเข้าสู่
ภาวะอ้วนมากที่สุด จะพบว่า
คนกรุงเทพฯ ครองแชมป์
ขาดลอย รองลงมาคือ
ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคเหนือ

ส่วนคนอีสาน ถือว่ามีคนหุ่นดีมากที่สุดในประเทศไทย
แต่ถ้าแยกสถานการณ์ระหว่างผู้ชายและผู้หญิง พบว่ามีความแตกต่าง
กันเล็กน้อย คือ หนุ่มอีสานที่มีรูปร่างอ้วนพบน้อยกว่าภาคอื่นๆ
ขณะที่สาวเหนือมีจำนวนผู้ที่รูปร่างอ้วนรชได้มาตรฐานมากกว่าสาวทุกภาค



ภาพแสดงร้อยละของคนที่มีน้ำหนักเข้าสู่ภาวะอ้วน
(ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า หรือเท่ากับ
25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) ในภาคต่างๆ



ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย (สสท.)

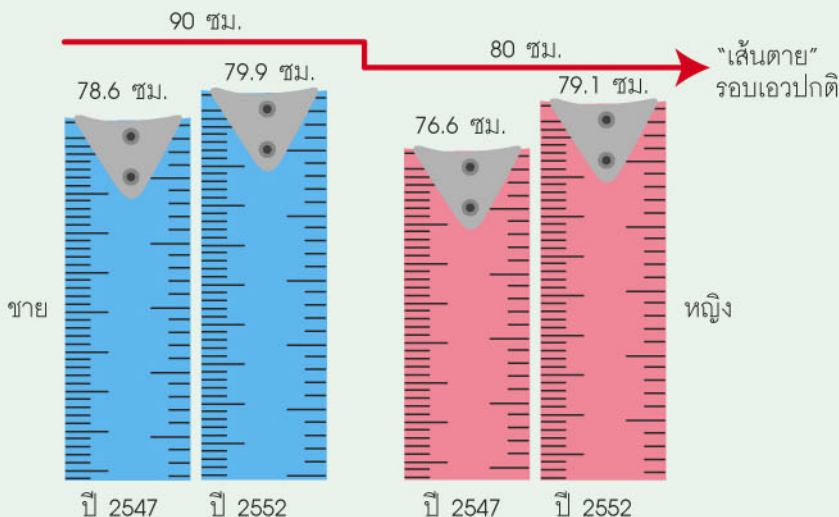
เรื่องจริงวันนี้... รอบเอวหญิงชาย

นอกจากเรื่องของค่าดัชนีมวลกาย “สัญญาณอันตราย” อีกอย่างหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า ภัยอ้วนกำลังมาเยือน ก็คือ ขนาดเส้นรอบเอว หรือที่บางคนเรียกกันขำๆ ว่า “ห่วงยาง” ประจำตัว ซึ่งเป็นหลักฐานถึงการมีไขมันส่วนเกินพอกพูนสะสมอยู่ภายในร่างกาย และจะกลายเป็นชนวนก่อโรคเรื้อรัง หาใช่แค่ระดับบารมี หรือเสริมสงราศืออย่างค่านิยมสมัยก่อนอีกแล้ว...

เชื่อไหมว่า แค่ 5 ปีผ่านไป รอบเอวของคนไทยเรา ทั้งชายและหญิง ขยายใหญ่ขึ้นมากกว่า 1 เซนติเมตร โดยผู้ชายมีรอบเอวโดยเฉลี่ยใหญ่ขึ้นกว่าเก่า 1.3 ซม. ส่วนผู้หญิงใหญ่ขึ้นถึง 1.5 ซม. ซึ่งจนเจียนเจียด “เส้นตาย” ของโลกสากล ที่กำหนดว่า ผู้หญิงรอบเอว 80 ซม. หรือมากกว่า ถือว่าเข้าข่าย “อ้วนลงพุง” ขณะที่ของผู้ชาย อยู่ที่ 90 ซม.



ขนาดเส้นรอบเอวเฉลี่ยของคนไทย เปรียบเทียบระหว่างปี 2547 และ 2552

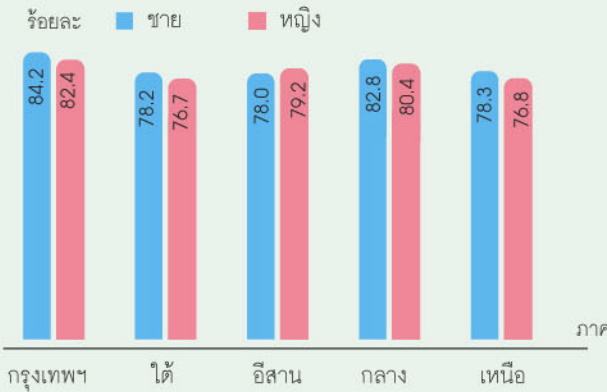


ยาย...ย...ย ไม่หยุด

ถ้าถามว่า คนไหนรอบเอวใหญ่ที่สุด ก็ต้องยกให้คนกรุงเทพฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาว กทม. ที่มีเส้นรอบเอวเฉลี่ยเกินขีด อ้วนลงพุงไปแล้ว ในด้านความชุก คนในเมืองอ้วนลงพุง กินขาดคนชนบทตามความคาดหมายของคนส่วนใหญ่ สำหรับช่วงวัยที่อ้วนลงพุงกันมากที่สุด ก็คือ ผู้สูงอายุ วัย 45-59 ปี ที่ตามมาติดๆ คือ ในช่วงอายุ 60-69 ปี



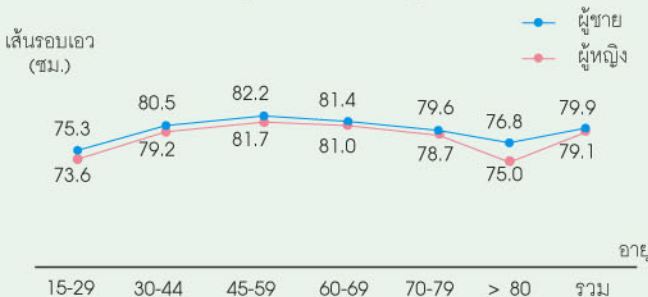
ภาพแสดงขนาดเส้นรอบเอวเฉลี่ยของคนไทยในพื้นที่ต่างๆ



ภาพแสดงความชุกของคนอ้วนลงพุงในเขตเมืองและชนบท



ภาพแสดงความชุกของคนอ้วนลงพุงตามช่วงวัย

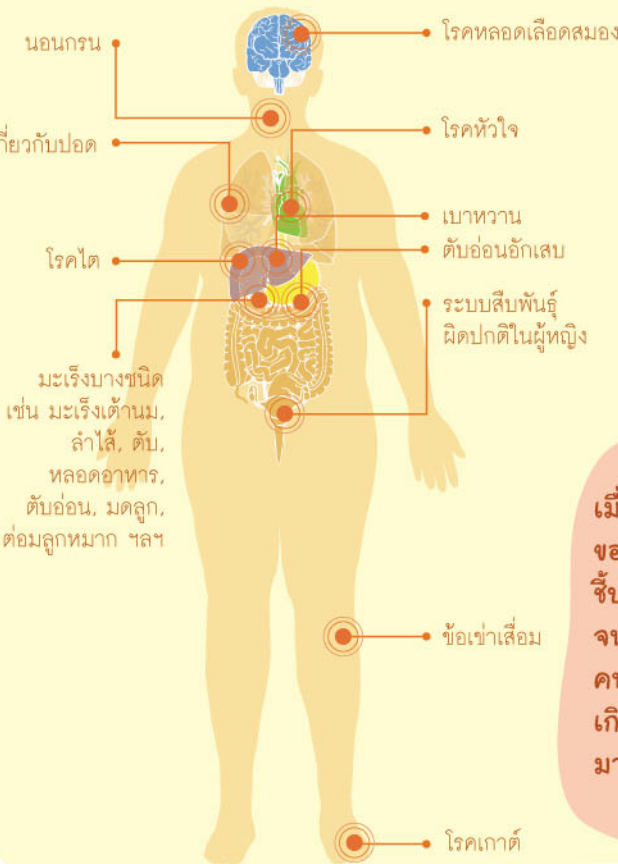


ข้อมูลจาก
รายงานการสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
ดำเนินการโดย
สำนักงานสำรวจสุขภาพ
ประชาชนไทย (สสท.)

พจนานุกรมแพทย...

เมื่อร่างกายหนักไม่อยู่

น้ำหนักตัวที่สะสมจนเกินขีดพอดี ไม่ได้นำไปสู่ความอ้วนเพียงสถานเดียว แต่ยังทำให้ร่างกายทำงานหนักและอาจเข้าสู่ภาวะผิดปกติ อีกทั้งสิ่งสมจนกลายเป็นกลุ่มอาการของความเจ็บป่วยที่เรียกว่า “เมตาบอลิก ซินโดรม” (metabolic syndrome) ซึ่งหมายถึงการมีอาการผิดปกติ 3 จาก 5 อาการต่อไปนี้ในตัว คนๆ เดียว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง อ้วนลงพุง ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง และระดับเอชดีแอลโคเลสเตอรอลต่ำ

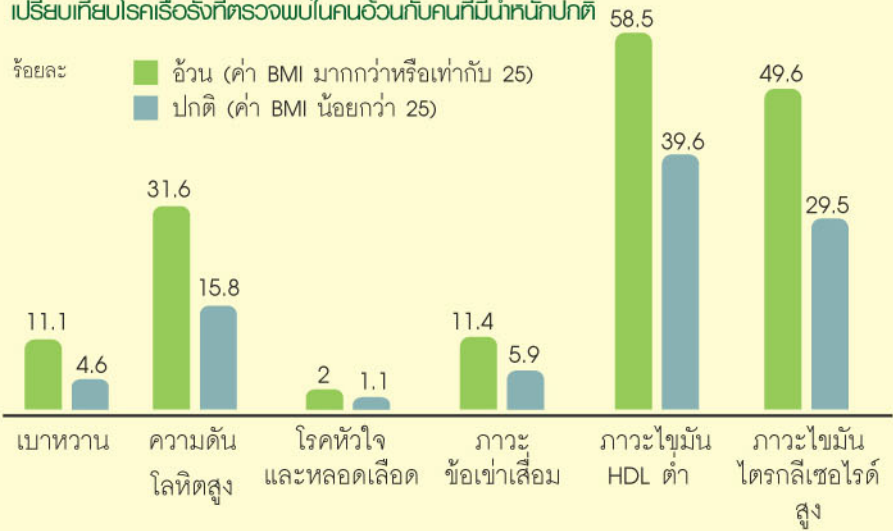


เมื่อเราสำรวจลึกลงไปในร่างกายของคนที่มีค่าดัชนีมวลกาย ชี้ออกภาวะน้ำหนักเกิน จนถึงอ้วน ทำให้พบว่าคนเหล่านั้นมีอัตราการเกิดโรคต่างๆ มากกว่าคนปกติอย่างชัดเจน

เปรียบเทียบโรคเรื้อรังที่ตรวจพบในคนอ้วนกับคนที่มีน้ำหนักปกติ

ร้อยละ

■ อ้วน (ค่า BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 25)
 ■ ปกติ (ค่า BMI น้อยกว่า 25)



ในปัจจุบันนี้ โรคในกลุ่มอาการ “เมตาบอลิก ซินโดรม” กำลังเกิดกับคนไทยถึง ร้อยละ 23.9 หรือประมาณ 1 ใน 5 โดยพบในผู้ชาย ร้อยละ 19.8 ในผู้หญิง ร้อยละ 27.8 และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นี่คือ ปัญหาใหญ่ที่ต้องจับตามอง เพราะเป็นสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพ ความเป็นปกติสุข และฐานะครอบครัวในระยะยาว โดยมีความอ้วนเป็นสาเหตุที่มาสำคัญ



ข้อมูลจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

สาวลึก...

อะไรทำให้คนไทย

จากข้อมูลที่ชี้ชัดว่า คนไทยทุกเพศทุกวัยกำลังอ้วนขึ้นเรื่อยๆ ชวนให้หันกลับมามองว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุผลักดันจนเลยเถิดมาถึงจุดนี้

ในเอกสารวิชาการประกอบการนำเสนอวาระการจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนต่อที่ประชุมสมัชชาสุขภาพ ครั้งที่ 2 เมื่อปี 2552 ได้ประมวลให้เห็นสาเหตุสำคัญที่อยู่เบื้องหลังสถานการณ์ “คนไทยผจญภัยอ้วน” เอาไว้ 3 เรื่อง ดังนี้



ภาพแสดง 3 สาเหตุสำคัญ
ที่ทำให้คนไทยอ้วนขึ้น

ติ๊กหวาน

ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา
คนไทยบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่าตัว
ซ้ำ ในปี 2550 คนไทยเรายังบริโภคน้ำตาล
เกินกว่าขีดสูงสุดที่ควรบริโภค
ในแต่ละวันถึง 4 เท่าตัว

พึ่งพาอาหาร ที่ไม่ได้ปรุงเอง

ทุกวันนี้คนในเขตเมืองเกินกว่าครึ่งพึ่งพา
อาหารนอกบ้าน หรืออาหารปรุงสำเร็จ
ทำให้มีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการ
ไม่สมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หวาน มัน ไขมัน
ในแต่ละมื้อ มากกว่าที่ผ่านมา



อ้วนขึ้น



อาหารในจานตรงหน้าของเราก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไทยอ้วนขึ้นเรื่อยๆ ลองดูข้อมูลรายงานการสำรวจภาวะอาหาร และโภชนาการของประเทศไทย จาก กองโภชนาการ กรมอนามัย ที่เริ่มเก็บตั้งแต่ปี 2503 พบว่าในช่วง 50 ปี ที่ผ่านมา คนไทยเราได้พลังงานจากการกินไขมันและโปรตีนเพิ่มขึ้น สำหรับโปรตีนนั้นเป็นการเพิ่มขึ้นช้าๆ แต่ไขมันนั้น เพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าตัว ระหว่างปี 2503-2546

ภาพแสดงแนวโน้มสารอาหารที่คนไทยได้รับเฉลี่ยในแต่ละวัน โดยดูจาก ร้อยละ ของพลังงานที่ได้จากอาหารแต่ละประเภท



ออกกำลังกายไม่มากพอ

ทุกวันนี้สิ่งอำนวยความสะดวกมีมากขึ้น และทั้งเด็กและผู้ใหญ่ใช้เวลา นั่งๆ อยู่หน้าจอโทรทัศน์และเครื่องคอมพิวเตอร์มากขึ้น ทำให้การออกแรงไม่สมดุลกับอาหารที่กิน โดยผู้ชายไทยประมาณ 1 ใน 5 และผู้หญิง 1 ใน 4 ออกกำลังกายไม่พอ



ข้อมูลจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)

เมื่อ “ภัยอ้วน” ไล่ล่า... เราจะทำอย่างไร

มาถึงวันนี้ สังคมไทยจำเป็นต้องประกาศสงครามกับความอ้วนแล้ว



ในเดือนธันวาคม ปี 2552 ในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ที่ประชุมได้มีมติเห็นชอบกับ วาระการจัดการกับภาวะปัญหาน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ด้วยเหตุนี้ ‘โรคอ้วน’ จึงยกระดับเป็นวาระแห่งชาติ โดยมีการแต่งตั้งคณะกรรมการ ระดับชาติในการขับเคลื่อนมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติขึ้นมา และ ในเดือนมิถุนายน 2553 คณะรัฐมนตรี ได้มีมติ รับรองยุทธศาสตร์ พร้อมทั้งมอบหมายให้ คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (คสช.) และคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ จัดทำแผนปฏิบัติการในเรื่องนี้

ในชีวิตประจำวันของเราๆ ท่านๆ แนวทางในการห่างไกลจากภัยอ้วน ทำได้โดยยึดหลัก

“ใส่ใจ 3 อ. + บอกลา 2 ส.” ของกระทรวงสาธารณสุข นั่นคือ ใส่ใจในเรื่อง อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ บอกลา บุหรี่-สุรา

สำหรับคนที่น้ำหนักเกินพิศดปกติไปแล้ว

เครือข่ายคนไทยไร้พุง นำเสนอแนวทางลดน้ำหนักลดรอบเอว 10 ขั้นตอน ดังนี้



1. มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นจริง ที่จะลดน้ำหนัก ลดเอว
2. สร้างความคิดที่ดี เช่น “เราสามารถลดน้ำหนัก ลดเอวได้”
3. ตั้งเป้าหมายน้ำหนักที่จะลด โดยไม่ลดมากจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
4. การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ ควรลดประมาณ ร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักตัว เมื่อเริ่มลด เช่น น้ำหนัก 70 กิโลกรัม ควรลดประมาณ 5-7 กิโลกรัม
5. อัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสม คือ สัปดาห์ละ 0.5-1 กิโลกรัม
6. ควบคุมพลังงาน จากอาหารให้ลดลง แต่ไม่ควรได้พลังงานน้อยกว่าวันละ 1,200 กิโลแคลอรี สำหรับผู้หญิง และไม่ควรน้อยกว่า วันละ 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับผู้ชาย
7. กินอาหารทุกมื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะน้ำหนัก จะกลับมาเร็วเมื่อคุณไม่สามารถควบคุมอาหารได้ต่อเนื่อง
8. ลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่รับประทาน เช่น สัปดาห์แรกลดอาหาร ไปหนึ่งในสาม สัปดาห์ต่อไปลดลงครึ่งหนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น หรือเริ่มแรก ลดข้าวลงมื้อละ 1 ทัพพี งดของหวาน ลูกอม น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วกินผัก ผลไม้ที่รสไม่หวานและมีกากใย ให้มากขึ้น เพราะกากใยจะไปขวางการดูดซึมไขมันที่ลำไส้เล็ก
9. มีความอดทน ถ้ารู้สึกหิวท้งๆ ที่เพิ่งกินไป ให้ใช้วิธีเปลี่ยนอิริยาบถไปทำ อย่างอื่นแทน เพียง 10 นาทีก็จะหายหิวได้ แต่ถ้าไม่หายหิวก็ให้กินผลไม้ รสไม่หวานคำสองคำ หรือดื่มน้ำเปล่าช่วยบรรเทาความหิว

10. เคี้ยวอาหารช้าๆ ใช้เวลาเคี้ยวประมาณ 30 ครั้ง ต่อ 1 คำ และส่งความรู้สึกในรสชาติของอาหารให้สมองรับรู้ ศูนย์ควบคุมความหิว-ความอิมที่สมองจะรับรู้ว่าคุณอิ่มแล้ว ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 15 นาที ดังนั้น อาหาร 1 จานเล็ก ในมือนั้น ควรใช้เวลาในการรับประทานไม่น้อยกว่า 15 นาที



ข้อมูลจาก
 รายงานการสำรวจสุขภาพ
 ประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย
 ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552
 ดำเนินการโดย
 สำนักงานสำรวจสุขภาพ
 ประชาชนไทย (สสท.)

เกร็ดใกล้ใจ

10 เรื่องที่คุณต้องรู้ ก่อนสาย “ฮูลาฮูป” ปฏิกิริยาหุ่น

กำลังอินเทรนด์สุดๆ สำหรับ “ฮูลาฮูป” ของเล่นยุคเบบี้บูม ที่กลายสภาพมาเป็นอุปกรณ์ลด
พุงกะทิให้คนอยากมีเอวได้กลับมาด้วยความหวังกันอีกครั้ง

อ๊ะ... แต่อย่าเพิ่งฝันหวาน เพราะใช้ว่าฮูลาฮูปจะช่วยลดรอบเอวได้เสมอไป
ที่สำคัญ หากสายไม่ถูกวิธีก็เสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้เช่นกัน
ดังนั้น..

- จำไว้ว่า ต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังเล่นทุกครั้ง
 - ควรยืดแยกเท้าประมาณช่วงไหล่เพื่อให้ขาทั้งสองข้างรับน้ำหนักเท่าๆ กัน และเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่เข่า
 - ควรถือห่วงในระดับเอวให้ขนานกับพื้นเพื่อช่วยให้เหยียดได้ง่ายขึ้น
 - ออกแรงเหยียดจากมือและไหล่ข้างที่ถนัดไปอีกด้านโดยให้ห่วงขนานกับพื้น
- ยังไม่ต้องหมุนเอวในทันที แต่ให้ดูว่าห่วงสามารถเลี้ยวอยู่ที่เอวได้มากขึ้นจึงค่อยสายเอวรับห่วงพร้อมเกร็งรอบเอวไปด้วย ระวังอย่าสายเอวเป็นวงกว้างมากเกินไปเพราะอาจบาดเจ็บที่ข้อต่อเอวได้
- ทำครั้งละ 3-5 นาที แล้วพัก ทำสลับซ้ายขวา
- ควรเล่นอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อร่างกายเผาผลาญไขมันได้ 200 กิโลแคลอรี
- เริ่มเล่นใหม่ๆ ควรเลือกห่วงที่มีน้ำหนักเบา และหยุดพักเป็นประจำ อาจเล่นวันเว้นวัน เมื่อกล้ามเนื้อเริ่มแข็งแรงทนแรงกระแทกได้มากขึ้น จึงค่อยเพิ่มเวลาหรือจำนวนรอบในการหมุน
- ผู้สูงอายุควรระวังในการเล่น เพราะอาจได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังและเอวได้
- คนที่มีปัญหากระดูกสันหลังไม่ควรเล่นเด็ดขาด

พุงลดได้...ถ้าเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ แต่ต้องลดอย่างปลอดภัยด้วยนะจ๊ะ

สำนักงานสาธารณสุขภาพประชาชนไทย (สสท.)
126 หมู่ 4 ชั้น 5 สถาบันบำราศนราดูร (อาคาร 10 ชั้น)
ซอยติวานนท์ 14 ถ.ติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2965 9616 โทรสาร 0 2965 9617
www.nheso.or.th

แปะรายชื่อที่อยู่จัดส่ง