

ทำอะไร? จึงจะลด

ความอ้วนและลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คำตอบง่าย ๆ คือ ลดความอ้วนและ
ปฏิบัติตามหลัก 3อ. 2ส. คือ

ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส. ต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



3 อ.

- 1. **อาหาร** รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ที่สีไม่หวานพื้นมากขึ้น หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวาน มัน เค็ม เช่น ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม อาหารประเภททอด เป็นต้น
- 2. **ออกกำลังกาย** มีชีวิตชีวาที่มีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์
- 3. **อารมณ์** ทำจิตใจให้ผ่อนคลายจากความเครียด

2 ส.

- 1. **ส.ไม่สูบบุหรี่** งดบุหรี่และหลีกเลี่ยงจากควันบุหรี่
- 2. **ส.ไม่ดื่มสุรา** ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
ในผู้ชายควรดื่มไม่น้อยกว่า 2 แก้ว/วัน
ในผู้หญิงควรดื่มไม่น้อยกว่า 1 แก้ว/วัน



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

BUREAU OF NON COMMUNICABLE DISEASE (NCD)

ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-3987 โทรสาร 0-2590-3988

<http://ncd.ddc.moph.go.th>

อ้วน มหันตภัย

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข



อ้วนคืออะไร

อ้วน คือ ภาวะที่มีไขมันสะสมในส่วนเกินไว้มากกว่าปกติ จนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในขณะที่ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง ภาวะน้ำหนักสูงกว่ามาตรฐาน



โรคที่มักพบในคนอ้วน

รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน



ผลกระทบ

จากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1. การวัดเส้นรอบเอว ในคนไทย โภคชนาญมีค่ามากกว่า 90 เซนติเมตร ในเพศหญิงมีค่ามากกว่า 80 เซนติเมตร
2. การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (การประเมินปริมาณไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนัง) โดยใช้สมการ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

- โรคที่มักพบในคนอ้วน ส่วนใหญ่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญได้แก่
- โรคเบาหวาน
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - ซึ่งหากเป็นมาก อาจทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตก ถึงแก่ชีวิตหรือพิการ เป็นอัมพาต
 - โรคอินฟลูเอนซ่า
 - โรคหัวใจขาดเลือด



1. เป็นโรคที่รักษาไม่หายและต้องดำเนินชีวิตอยู่กับโรคนี้ไปตลอดชีวิต
2. รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง ต้องมีการควบคุมดูแลเป็นพิเศษทั้งเรื่อง อาหาร การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายต่อเนื่อง
3. หากเป็นโรคเรื้อรังแล้วควบคุมตนเอง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้ เช่น โรคเบาหวานทำให้ ตาบอด ไตวาย โรคหัวใจ, โรคความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรค อัมพาตย์ อัมพฤกษ์ หัวใจวาย ไตวาย
4. เกิดภาวะเครียดกับผู้ป่วยและผู้ดูแล
5. ด้านเศรษฐกิจ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา หยุดงานเพื่อไปทานยาทำให้ขาดรายได้

การแปลค่าดัชนีมวลกาย

ค่าอยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กก./(ม)² จัดว่าปกติ
ค่าอยู่ระหว่าง 23-24.9 กก./(ม)² จัดว่าน้ำหนักเกิน
ค่ามากกว่า 25 กก./(ม)² จัดว่าอ้วนต้องรีบลดน้ำหนัก

