



โรคอ้วน

ดัชนีมวลกาย

(BMI สูงกว่า 30 กก./ม²)

เพื่อไม่ให้พฤติกรรมการลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่คิดว่าทำไม่ได้ หรือท่ายาก และเป็นกิจกรรมที่ง่าย ๆ ควรจะต้องทานอาหาร ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น หรือประมาณ วันละ 400-600 กรัม เพราะจะช่วยลดภาวะเสี่ยงจากโรคต่างๆ

1 ค่อยๆ ปรับวิธีการรับประทานอาหารหลัก

(คาร์โบไฮเดรต / กลุ่มอาหารแป้ง) ให้น้อยกว่าเดิมเพิ่มอาหารกลุ่ม ที่มีไฟเบอร์สูง รับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น

2 ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสัปดาห์ละประมาณ 3 ครั้ง

3 งดอาหารมีอ้วน จะช่วยลดพุง และลดน้ำหนักด้วย

4 สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง

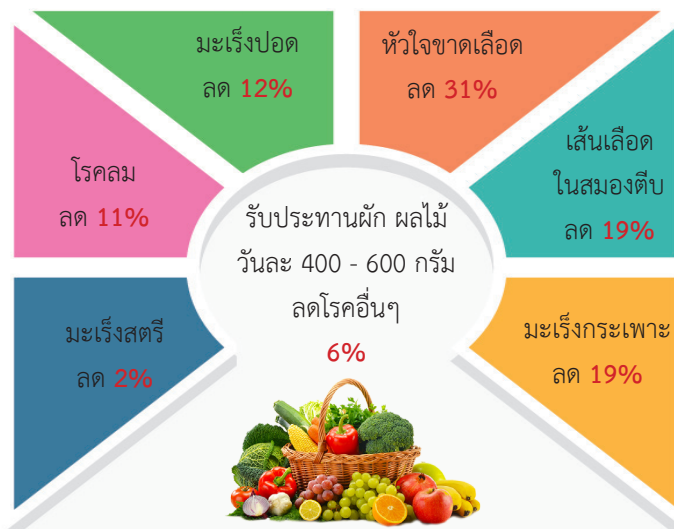
(คิดว่าต้องทำได้เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง และครอบครัวมีความสุข)

BMI ดัชนีมวลกาย

วิธีการคำนวณ

BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

การอ่านค่า	วิธีแปลผล
น้อยกว่า 18.5	ผอมไป
18.5 - 22.9	ปกติ
23 - 29.9	น้ำหนักเกิน (อ้วน)
30 ขึ้นไป	อ้วนมาก (โรคอ้วน)



โรคเบาหวาน

เป็นโรคที่เรื้อรังเมื่อเป็นแล้วสามารถช่วยรักษาและควบคุมความรุนแรงของโรคได้ เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถผลิตอินซูลินออกมาได้เพียงพอ ปกติความต้องการของน้ำตาลในร่างกายจากอาหาร กลุ่ม แป้งไขมัน และโปรตีน จะถูกแปรสภาพเป็นพลังงาน ร่างกายต้องการระดับน้ำตาลในเลือดปกติอยู่ที่ 70-100 มก./ดล.

แนวทางในการควบคุมดูแล เรื่องของโรคเบาหวานและน้ำตาลในเลือดสูง

1. ควบคุมดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะปัญหาโรคแทรกซ้อนได้ เช่น ความผิดปกติที่ไต หลอดเลือด สมอง และปัญหาต่อกระจกที่ตา ซึ่งจะมีโอกาสตาบอดได้ 25 เท่าของคนปกติ
2. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด
3. ควบคุมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย วันละ 30 นาที
4. ควบคุมไม่ให้ น้ำหนักเกินที่ ไม่มากเกินไป (มีค่า BMI น้อยกว่า 23 กก./ม²)
5. งดการสูบบุหรี่ เพราะจะช่วยลดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรค หลอดเลือดแดงใหญ่
6. ควบคุมระดับไขมันและความดันโลหิต โดยเฉพาะ LDL-C ให้ต่ำกว่า 100 มก./ดล. และความดันโลหิตไม่เกิน 130/80 มม.ปรอท ตลอดจน ภาวะเสี่ยงของโรคไต โดยดูระดับ microalbumin ในปัสสาวะทุกปี
7. กรณีที่มีการรักษาหรือควบคุมโรคเบาหวาน ในเรื่องการควบคุมอาหาร โดยเฉพาะกลุ่มคาร์โบไฮเดรต หรือแป้ง ให้น้อยลง มีการตรวจติดตามระดับ HbA_{1c} ในเลือด ควรมีค่าน้อยกว่า 5.8% เป็นต้น
8. การรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ควรเลือกทานประเภทที่มีค่า Glycemic Index (GI) ต่ำกว่า 70 เพราะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสามารถอยู่ได้นานกว่าปกติ ดังนั้นการควบคุมระดับน้ำตาลจะเสถียรในระยะยาว (ไม่ต้องทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร)

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่



ภาวะไขมันในเลือด

เรื่องของไขมันในเลือด ทุกคนจะรู้จักกันในนาม “โคเลสเตอรอล”

ซึ่งทุกคนทราบว่าจะก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน อ้วน และทำให้เกิดก้อนกรอกไขมันตามร่างกายโดยเฉพาะส่วนที่เป็นพุงนำไปสู่โรค

“อ้วนลงพุง”

1 โคเลสเตอรอล (Cholesterol)

เป็นสารประเภทไขมันจากอาหารประมาณ 15% มีส่วนสร้างฮอร์โมน บางชนิด สร้างน้ำดี การสะสมในผนังหลอดเลือดด้านในทำให้เกิดภาวะไขมันอุดตัน ทำให้ขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ มีอาการเจ็บหน้าอก (Ischemic heart disease) อาจทำให้เสียชีวิตได้

2 ไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides)

ร่างกายได้รับไตรกลีเซอไรด์ จากอาหารกลุ่มแป้ง กะทิ น้ำตาล แอลกอฮอล์ และกลุ่มครีมเทียม ซึ่งเมื่อเข้าไปแล้วจะถูกเปลี่ยนในรูปของโคเลสเตอรอล ซึ่งอาจทำให้ไขมันอุดตันและทำให้เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะต่างๆ

3 แอลดีแอล (LDL-C: Low Density Lipoprotein)

ไขมันตัวที่ไม่ดี และทำหน้าที่ นำโคเลสเตอรอลไปเก็บไว้ในผนังหลอดเลือด (ส่วนใหญ่อยู่ในรูป LDL-C) ถ้าอยู่ที่หลอดเลือดหัวใจก็จะทำให้เกิดเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้

4 เอชดีแอล (HDL-C: High Density Lipoprotein)

ไขมันส่วนที่ดี ทำหน้าที่ในการดึงโคเลสเตอรอลจากผนังหลอดเลือดกลับเข้าไป หรือทำลายที่ตับ ถ้ามี HDL-C สูง ก็จะช่วยป้องกันภาวะเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน หรือโรคหัวใจขาดเลือดได้

5 การตรวจสุขภาพของการดูแลร่างกายด้านไขมัน

นิยมใช้ค่าอัตราส่วนของระดับ Cholesterol และ HDL-C ค่าอ้างอิงปกติ ควรมีน้อยกว่า 4.0 ในเพศชาย และน้อยกว่า 3.8 ในเพศหญิง

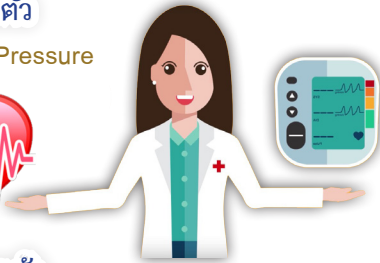
6 การลดไขมันในร่างกาย และวิธีการปฏิบัติสำหรับตัวเองเพื่อสุขภาพดี

เพิ่ม HDL-C	ลด LDL-C
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	รักษาน้ำหนักตัวให้คงที่
งดการสูบบุหรี่	ลดอาหารไขมันอิ่มตัว
ลดน้ำหนัก	ลดอาหารประเภท กะทิ
ลดความเครียด	ลดเครื่องดื่มผสมครีมเทียม
	ลดอาหารทอด
	ทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูง
	ออกกำลังกายแบบแอโรบิค

โรคความดันโลหิตสูง

ค่าหัวใจบีบตัว

Systolic Blood Pressure



ค่าหัวใจคลายตัว

Diastolic Blood Pressure

ระดับกลุ่ม	Systolic	Diastolic	ข้อเสนอแนะ
ปกติ	< 130	< 85	ควรตรวจทุกๆ ปี
ความเสี่ยงสูง	130 - 139	85 - 89	ควรตรวจทุกๆ ปี
สูงเล็กน้อย	140 - 159	90 - 99	ตรวจซ้ำภายใน 2 เดือน
สูงปานกลาง	160-179	100 - 109	ควรรักษาภายใน 1 เดือน
สูงรุนแรง	180 - 209	110 - 119	ควรรักษาภายใน 1 สัปดาห์
สูงรุนแรงมาก	> 210	> 120	ควรรักษาทันที

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

อายุ

พฤติกรรม

โรคต่างๆ

ค่าความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงได้ตามอายุ พฤติกรรมต่างๆ และโรคบางชนิด เช่น เมื่อเส้นเลือดที่หัวใจมีการแข็งตัว หรืออุดตันจากไขมัน ย่อมส่งผลให้มีความดันโลหิตที่สูงขึ้น

การป้องกัน

- 1 ควบคุมน้ำหนัก ทานผักผลไม้ ลดอาหารมัน หลีกเลี่ยงอาหารแป้ง
- 2 งดอาหารที่มีรสเค็มจัด อาหารกระป๋อง เลี่ยงผงชูรส
- 3 ลดความเครียด
- 4 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพ และการลดน้ำหนัก

- 1 ค่อยๆ ปรับวิธีรับประทานอาหารกลุ่ม คาร์โบไฮเดรต/อาหารแป้ง
- 2 ออกกำลังกายวันละ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- 3 งดอาหารมือเย็น จะช่วยลดพุง และลดน้ำหนัก
- 4 สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง (คิดว่าต้องทำได้ เพื่อสุขภาพตนเอง และครอบครัว)
- 5 ลดพฤติกรรมดื่มน้ำสุรา และสูบบุหรี่
- 6 เพิ่มกลุ่มอาหารที่มีไฟเบอร์ และผักผลไม้

การออกกำลังกาย

ควรมีการออกกำลังกาย เพราะจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน หรือสารแห่งความสุข หลังจากออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่น มีส่วนทำให้อารมณ์ดี ช่วยการบริหารความเครียด



มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะเทคนิคการแพทย์

สุขภาพเป็นเรื่องที่จับต้องได้

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา

โดยบูรณาการ การวัดดัชนีมวลกาย (BMI)

การตรวจดัชนีชีวภาพ (Biology Index)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเลือกอาหาร การออกกำลังกาย



งานบริการสุขภาพชุมชน คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร

โทร. 081-985-8029, 0-2419-7167

email : mtmuhealthcare@gmail.com