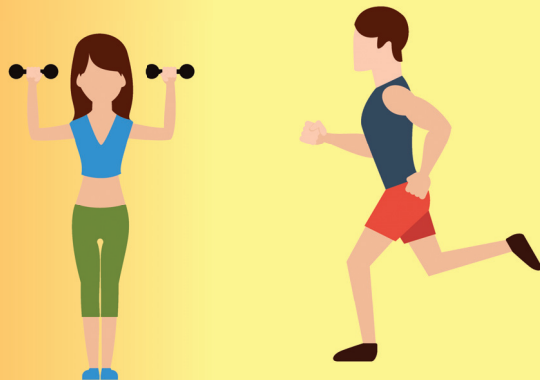


ผลแทรกซ้อนของโรคอ้วนลงพุง ได้แก่

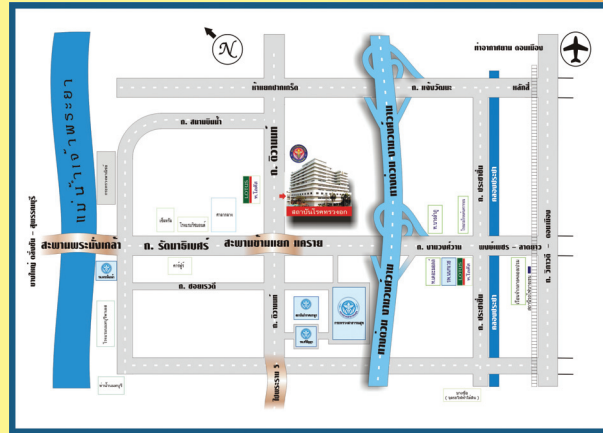
1. โรคเบาหวานชนิดที่ 2
2. โรคความดันโลหิตสูง
3. โรคหลอดเลือดแดงแข็ง
4. โรคหลอดเลือดหัวใจ
5. โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)
6. ภาวะหัวใจล้มเหลว
7. ไตวาย
8. น้่วงในถุงน้ำดี
9. มะเร็ง

การรักษาและป้องกันโรคอ้วน

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ลดอาหารพวกแป้ง และอาหารที่มีไขมันสูง
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง หรือเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายออกไป
3. กินยาควบคุมระดับน้ำตาล ระดับไขมัน และระดับความดันโลหิตสูง



แผนที่สถาบันโรคทรวงอก



รถประจำทางที่ผ่านสถาบันโรคทรวงอก

สาย 32, 33, 69, 90, 104

สาย ปอ.505, ปอพ.35, 388, 1232

สาย สนามบินน้ำ-ท่าอากาศยาน, หมอชิต-บ้านแพน
นนทบุรี-ปทุมธานี-บ้านแพน, เมืองทองธานี-ท่าอากาศยาน
รังสิต-นนทบุรี

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม
โทร. 0-2547-0999



สถาบันโรคทรวงอก

เลขที่ 74 ถนนติวานนท์ ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์: 02-547-0999 โทรสาร: 02-547-0935

<http://www.ccit.go.th>



ด้วยความปรารถนาดีจาก
สถาบันโรคทรวงอก

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

อ้วน!!
ภาวะคุกคามที่ต้องระวัง



เรียบเรียงโดย

นายแพทย์เกรียงไกร เสงี่ยมศรี

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ

ผลิตและเผยแพร่โดย

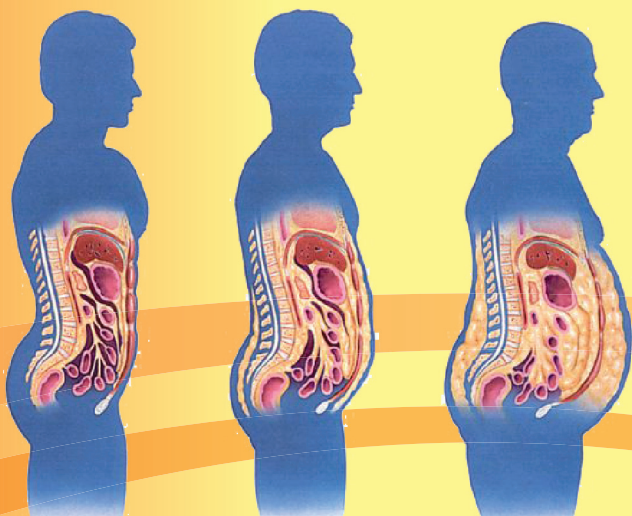
งานประชาสัมพันธ์



สาเหตุของโรคอ้วนลงพุง

ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สาเหตุยังไม่ชัดเจน แต่เชื่อกันว่ามีปัจจัยร่วมหลายอย่าง โดยเฉพาะที่สำคัญ คือ

1. ภาวะต้านอินซูลิน ซึ่งเกิดจากการกินแป้งมาก ทำให้น้ำตาลสูง
2. เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง
3. กรรมพันธุ์
4. ภาวะโรคต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกติ และความผิดปกติของฮอร์โมน
5. ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย
6. เบาหวาน
7. ความเครียด



คำจำกัดความของโรคอ้วนลงพุง

คือ ผู้ที่มีไขมันสะสมในช่องท้องมากกว่าปกติ และมีลักษณะต่างๆ อย่างน้อย 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะอ้วนลงพุง
2. ความดันโลหิตสูง
3. น้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ
4. ไขมันในเลือด ชนิดไตรกลีเซอไรด์ มากกว่าหรือเท่ากับ 150 มก/ดล
5. ไขมันดี ชนิด HDL ต่ำ
 - เพศชาย น้อยกว่า 40 มก/ดล
 - เพศหญิง น้อยกว่า 50 มก/ดล

การวินิจฉัย

1. โรคอ้วนประเมินจากดัชนีมวลกาย (BMI)

สามารถวัดได้ โดยวัดส่วนสูงและน้ำหนัก คำนวณมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย

- ค่า BMI มากกว่า 25 ถือว่า อ้วน
- ค่า BMI มากกว่า 30 ถือว่า อ้วนมาก

$$\text{การคำนวณดัชนีมวลกาย} \\ \text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$

ตัวอย่างการคำนวณ

ส่วนสูง 170 ซม. น้ำหนัก 85 กก.

1. น้ำหนักตัว 85 กก.
2. ส่วนสูง x ส่วนสูง = $1.70 \times 1.70 = 2.89$
3. ดัชนีมวลกาย = $85 / 2.89 = 29.41$ กก./ตารางเมตร

2. ภาวะอ้วนลงพุง ประเมินจาก รอบเอว

รอบเอว

ชาย มากกว่า 90 ซม. (36 นิ้ว)

หญิง มากกว่า 80 ซม. (32 นิ้ว)

