

# “โรคอ้วน”

บทความโดย สมาคมศิษย์แพทย์ทั่วไปแห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์  
ราชวิทยาลัยศิษย์แพทย์แห่งประเทศไทย



ท่ามกลางปัญหาอันเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์โรคอ้วนเป็นสาเหตุนำของปัญหาทางสุขภาพที่พบอัตราเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ หลายเหตุปัจจัยที่มีส่วนทวีความรุนแรงของปัญหาดังกล่าว เช่น การเข้ามาของอาหารที่มีปริมาณพลังงานสูงอันหาได้ง่ายและภาพลักษณ์ของความทันสมัยที่สื่อตามโฆษณาต่าง ๆ บ่อยครั้งอาหารที่หาได้ง่ายในชีวิตประจำวันและราคาถูกกลับเป็นอาหารที่ไม่เกื้อหนุนให้มีสุขภาพดี ที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นเหตุร่วมกันทำให้โรคอ้วนเป็นปัญหาสำคัญในระดับโลกและในประเทศไทย

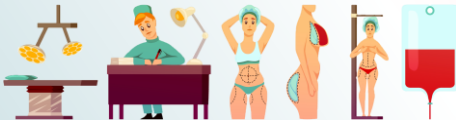
นอกจากปัญหาด้านภาพลักษณ์และความไม่สะดวกในชีวิตประจำวันแล้ว สิ่งที่คนอ้วนต้องประสบคือความเสี่ยงที่จะมีโรคร่วมอื่น ๆ ที่สำคัญได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง อันจะส่งผลต่อเนื่องให้มีการเสียชีวิตหรือทุพพลภาพจากภาวะเส้นเลือดหัวใจ หรือเส้นเลือดสมองตีบ และไตวาย ยังมีอีกหลายโรคที่พบว่าสัมพันธ์กับน้ำหนักที่มากเกินไป เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ข้อเสื่อมก่อนกำหนด ฯลฯ พบว่า ความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งบางประเภทก็สูงกว่าปกติ ในคนอ้วนเกณฑ์การบ่งชี้ว่า อ้วนอาศัยดัชนีมวลกายซึ่งคำนวณจากน้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง หากค่าสูงเกิน 24 บ่งชี้ว่ามีน้ำหนักเกินมาตรฐาน





อย่างไรก็ตาม เรายังสามารถลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้หากยังไม่อ้วนหรืออ้วนไม่มากก็จะใช้การควบคุมการรับประทาน และมีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย แต่ถ้าดัชนีมวลกายเกิน 40 หรือเกิน 35 แต่พบโรคร่วม (เช่นเบาหวานความดันโลหิตสูง) แบบนี้จะเรียกว่าอ้วนในระดับที่เป็นโรคการรักษาด้วยการผ่าตัดจะได้ผลดีในการลดน้ำหนัก และควบคุมโรคที่พบร่วมกับความอ้วน น้ำหนักส่วนเกินสามารถลดลงได้ 60-80% และพบว่าผู้ที่ เป็นโรคอ้วนร่วมกับเบาหวานสามารถหยุดยาเบาหวานได้ถึงมากกว่า 80% ขณะที่ภาวะความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูงก็มักจะคุมได้ดีขึ้นหลังผ่าตัด

ซึ่งการผ่าตัดลดความอ้วนนั้นเป็นการผ่าตัดในส่วนของทางเดินอาหาร เพื่อลดขนาดกระเพาะอาหารหรือต่อทางเดินอาหารแบบใหม่ ทำให้รับประทานได้ลดลงหรือลดการดูดซึมอาหาร ส่งผลให้ร่างกายนำพลังงานที่สะสมไว้ในรูปความอ้วนออกมาใช้ การผ่าตัดเหล่านี้จะต่างจากการดูดไขมันหรือการผ่าตัดปรับรูปร่างเฉพาะส่วน ซึ่งเป็นการผ่าตัดเพื่อความงามและไม่ตรงจุดประสงค์ของการสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดี



กล่าวโดยสรุปความอ้วนเป็นปัญหาที่พบมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก่อนอื่นประชาชนต้องตระหนักว่าเรื่องเหล่านี้คือปัญหาเสียก่อนจึงจะสามารถทำการป้องกัน และแก้ไขได้ตามที่ควร ซึ่งหากอ้วนมากในระดับที่ถึงขั้นเป็นโรคก็ยังสามารถรักษาโดยการผ่าตัด และควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรม การรับประทาน และการออกกำลังกายจนสามารถกลับไปมีสุขภาพที่ดีได้