

เด็กอ้วน น่ารักหรือน่าเป็นห่วง ?



"เด็กอ้วน" ถ้ามองจากรูปลักษณ์ภายนอก ผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ ท่าน ๆ คงจะเอ็นดูและพูดว่า "น่ารักจัง" แต่หากมองกันให้ลึกไปกว่านั้นถึงในด้านสุขภาพ "อ้วน" อาจเป็นโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้

เหตุผลที่เด็กอ้วนไม่น่ารัก แต่กลับน่าเป็นห่วงคืออะไร ? งานวิจัยต่อไปนี้มีคำตอบ

อ้วนอาจเป็นโรคอ้วน

โรคอ้วน (Obesity) เป็นโรคประเภทหนึ่งที่ต้องรักษาและดูแลเกณฑ์การประเมินโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นมีหลายเกณฑ์ตามมาตรฐานของประเทศนั้น ๆ ในส่วนของประเทศไทยมีแนวทางเวชปฏิบัติแนะนำให้ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุสำหรับเด็กอายุ 0 - 5 ปี และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงสำหรับเด็กอายุ 5 - 18 ปีของกระทรวงสาธารณสุขในการวินิจฉัยซึ่งจะมีลักษณะเป็นกราฟระบุไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพ โดยมีแบ่งเป็นระดับต่างๆ เช่น ผอม สมส่วน ท้วมและอ้วน ตัวอย่างเช่น เด็ก 10 ขวบมีความสูง 135 ซม. มีน้ำหนัก 30 กก. ถือว่าสมส่วน แต่หากน้ำหนักมากกว่า 45 กก. ขึ้นไปจะถือว่าอ้วน สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถประเมินเองได้ง่าย ๆ ผ่านแอปพลิเคชัน kid diary เพียงใส่ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงจะสามารถประเมินเบื้องต้นได้ด้วยตัวเอง

สาเหตุของโรคอ้วนจะมีจากหลายปัจจัย ทั้งจากกรรมพันธุ์ซึ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และสาเหตุด้านพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย

ประเทศไทยมีแนวโน้มของประชากรที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นทุกปี ความชุกของโรคอ้วนในเด็กระหว่างอายุ 6-12 ปีนั้นพบว่า เพิ่มขึ้นมาเรื่อย ๆ จากร้อยละ 5.8 ในปี 2538 เป็น 6.7 ในปี 2554 และเป็น 9.7 ในปี 2552



ปัจจุบันประเทศไทยมีเด็กโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุหลักเกิดจากการกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และอาหารฟาสต์ฟู้ด ในช่วงเวลาที่เด็กชอบดูทีวี

หนึ่งในสาเหตุที่มีเด็กอ้วนเพิ่มมากขึ้นก็คือพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กไทยในปัจจุบันเปลี่ยนไป เน้นรวดเร็ว เน้นปริมาณ มากกว่าคุณภาพทางโภชนาการ เพราะเด็กจะไวต่อการชักจูง โดยเฉพาะจากโฆษณาในรายการโทรทัศน์สำหรับเด็ก ซึ่งไม่มีการควบคุมโฆษณาอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และอาหารฟาสต์ฟู้ด ในช่วงเวลาที่เด็กชอบดูทีวี

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยปี 2556 จากสำนักงานสถิติแห่งชาติที่สำรวจทุก ๆ 4 ปีพบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี มีสัดส่วนการกินอาหารครบ 3 มื้อถึงร้อยละ 92.70 แต่ก็พบว่ามีการกินอาหารมื้อหลักเกินกว่า 3 มื้อ ชอบกินอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วัน/สัปดาห์ถึงร้อยละ 48.1 และกินอาหารสำเร็จรูปสูงถึงร้อยละ 52.2 ซึ่งเป็นปัจจัยสัมพันธ์กับโรคอ้วนอีกด้วย

การศึกษาพบว่าอาหารที่ เด็กวัยเรียน (5-12 ปี) กินเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เด็กวัยนี้ชอบกินอาหารที่ปรุงโดยวิธีการทอดน้ำมัน รวมทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ อาหารมื้อหลักของเด็กวัยนี้คืออาหารมื้อเย็นและมักมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่น เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุด นอกจากนี้ เด็กวัยนี้ยังชอบกินอาหารว่าง รวมทั้งอาหารว่างหลังมื้อเย็นหรือก่อนนอน โดยอาหารว่างของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่ ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม น้ำอัดลม พฤติกรรมดังที่กล่าวมานี้ ทำให้เด็กมีโอกาสอ้วนได้ง่าย

เด็กวัยนี้ยังได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ ได้ง่าย ทั้งทางโทรทัศน์ โปสเตอร์ และสื่อโซเชียล ยังไปกว่านั้น โฆษณาอาหารบางอย่างได้เด็กเป็นต้นแบบหรือดาราที่เด็กชื่นชอบซึ่งทำให้เด็ก ๆ ถูกโน้มน้าวมากขึ้น และต้องการกินอาหารเหล่านั้น เด็กวัยนี้ยังถูกชักจูงได้ง่ายจากลักษณะภายนอกของอาหารที่พ่อกับแม่ทำให้ดูน่ากินยิ่งขึ้น แต่ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของอาหารเหล่านั้นคือ แป้ง ไขมัน และเกลือ ซึ่งส่งผลให้เด็กอ้วนได้ง่ายและยังอาจเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง

โรคภัยที่มากับความอ้วน

เด็กที่มีค่า BMI สูงเมื่อเป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มจะเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 1.7 เท่า โรคหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้น 1.2 เท่า นอกจากนี้ร้อยละ 31 ของโรคเบาหวาน และร้อยละ 22 ของโรคความดันโลหิตสูง เกิดขึ้นกับผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนในวัยเด็ก

โรคอ้วนยังก่อผลเสียในระดับประเทศ มีการศึกษาพบว่าโรคอ้วนทำให้เกิดต้นทุนทางเศรษฐกิจรวมสูงถึง 12.14 พันล้านบาท ในปี 2553 มีผู้เสียชีวิตจากโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินในประเทศไทยสูงถึง 3.4 ล้านคน คิดเป็นสูญเสียปีชีวิตร้อยละ 4 โดยเฉพาะกลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง พบว่าเป็นสัดส่วนที่สูงที่สุดของสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย

ด้วยสถิติและเหตุผลทั้งหมดนี้ เมื่อเด็กอ้วนมากขึ้นและไม่ได้รับการแก้ไข ปัญหาโรคอ้วนจะทวีความรุนแรงมากขึ้น เกิดผลร้ายต่อสุขภาพเด็กในระยะยาวและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากมาย ซึ่งจะเกิดผลเสียดังนี้

10 ผลเสีย ของโรคอ้วนในเด็ก

1 ระบบกระดูกและข้อ เช่น ปวดหลัง ขาโก่ง เดินไม่สวย ปวดข้ออักเสบ .

2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด คือ โรคหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ปัจจุบันพบคนเป็นโรคนี้ในคนที่อายุน้อยลงเรื่อย ๆ จากเดิม 50 - 70 ปี เหลือเพียง 30 กว่าปีเท่านั้น

3 ระบบทางเดินหายใจ คือ ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

4 ระบบทางเดินอาหารและโรคตับ เช่น ไขมันพอกตับ

5 ระบบต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม เช่น การเกิดโรคเบาหวานชนิดที่สอง เกิดไขมันเลวมาก ไขมันดีลดลง

6 กลุ่มอาการเมตาบอลิก เช่น ภาวะอ้วนลงพุง โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานชนิดที่สอง โรคความจำเสื่อม โรคมะเร็ง โรคถุงน้ำในรังไข่ เป็นต้น

7 ความผิดปกติทางผิวหนัง เช่น บริเวณรักแร้ ขาหนีบ เกิดผื่นคันไ้ร้มีผ้า เชื้อราได้ง่าย

8 ด้านจิตใจและสังคม เช่น โรคซึมเศร้า เครียด ไม่กล้าแสดงออก

9 ความเสี่ยงต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่โรคอ้วน

เด็กอ้วน น่ารักหรือน่าห่วง?

เขียนโดย กองการศึกษา

วันอังคารที่ 08 กันยายน 2020 เวลา 14:41 น.

10 มะเร็ง เช่น มะเร็งตับ ตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

ร่วมกันสำรวจพฤติกรรมของลูกหลานท่านว่ายังคงเป็นเด็กอ้วนที่น่ารัก หรือเป็นเด็กอ้วนที่เข้าใกล้การเป็นโรคอ้วน ครอบครัวที่น่ารัก ผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ ท่าน ๆ มีส่วนสำคัญที่จะนำพาให้เด็กอ้วนห่างไกลจากโรคอ้วน

ขอบคุณข้อมูลจาก HITAP