

ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน ภัยร้ายที่คุณไม่ควรประมาท

■ นำเสนอเมื่อ 4 ก.พ. 2553

เป็นที่ทราบดีว่าสำหรับปัจจุบันนี้ มีการตื่นตัวด้านสุขภาพและความอ้วนจนทำให้ประเด็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับน้ำหนักตัวและความอ้วน เป็นเรื่องราวที่ไม่เกี่ยงอายุ ไม่เกี่ยงวัย ซึ่งต่างจากในอดีตที่ผู้ใหญ่อ้วน คือคนที่มีปัญหา แต่เด็กอ้วนคือเด็กที่ได้รับสารอาหารที่สมบูรณ์

สำหรับวันนี้ คุณพ่อคุณแม่คงไม่คิดแค่ว่าน่ารักน่าหยิกน่ากอดต่อไปอีกแล้วละครับ เพราะความอ้วนถือเป็นผลผลิตที่ปฏิเสธไม่ได้เลยว่ามีต้นสายปลายเหตุจากตัวของคุณพ่อคุณแม่ สำหรับ Issue แรกของปี 2010 ขอเริ่มด้วย สารความรู้ ความอ้วนกับเด็ก ซึ่งเป็นอีกกระแสสุขภาพที่สังคมพยายามรณรงค์ สร้างสุขภาพลักษณะการบริโภคแบบใหม่ให้กับเด็ก

เชื่อหรือไม่ว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ จำนวน 3 ใน 4 ของประเทศที่กำลังพัฒนาระดับกลางและระดับยากจนรวมถึงประเทศที่พัฒนาแล้ว กำลังประสบการณ์สุขภาพ รวมถึงในประเทศไทยเอง ประชากรเด็กที่มีอายุระหว่าง 5-12 ปี มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมากถึงปีละแสนคน นั่นหมายความว่า แม้ประเทศที่เข้อกันว่าพัฒนาด้านคุณภาพชีวิตแล้วก็ยังประสบปัญหาโรคอ้วนในเด็ก ซึ่งหมายถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพและชีวิตมากมาย

น้ำหนักเท่าใดจึงจะถือว่าลูกของคุณ คือเด็กอ้วน?

กระกะเกณฑ์ว่าเด็กจำมาคนไหนอยู่ในภาวะอ้วน นั้นอาจพิจารณาได้ยาก เนื่องในวัยที่ร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต ดัชนีชี้วัดความอ้วนจึงนิยมใช้การวัดความสมดุลเหมาะสมของน้ำหนักกับส่วนสูง และดัชนีมวลกาย ค่า BMI โดยในเด็กมาตรฐานว่าเด็กอ้วนก็เมื่อมีค่าเกิน 90 ซึ่งเปลี่ยนไปตามอายุ BMI จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเด็กอยู่ในภาวะอ้วนก็นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ อย่างที่คาดถึง อาทิ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ตามข้อมูลนี้คุณคงพอจะเห็นภาพแล้วว่าเด็กอ้วนเป็นปัญหาใหญ่จริง ๆ และต้องหาวิธีรับมือ และหากมองเพียงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเด็ก ก็คงเพียงพอกับการคนหาวิธีการเร่งรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาพเด็กแล้ว

เด็กอ้วน ผลกระทบต่อวิถีพัฒนาการ

ผลกระทบของภาวะอ้วนในเด็กมีมากมาย

และมีตั้งแต่ระดับธรรมดาสู่ระดับที่เป็นอันตรายรุนแรง ดังนี้

- กระทบต่อพัฒนาการของเด็ก ทำให้เด็กมีพัฒนาการช้ากว่าปกติ อาทิ การคลาน การนั่ง การเดิน ลดความซุกซนลดการเรียนรู้เนื่องจากมีน้ำหนักมาก ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว หรือหากเคลื่อนไหวแล้วเกิดการหกล้มก็ทำให้เจ็บเพราะน้ำหนักตัว

- กระจกโค้งงอ ขาโก่ง ผิดรูป ทำให้รูปร่างไม่สมบุรณ์ขาดความมั่นใจในตัวเองตั้งแต่เด็ก มีปมด้อยตั้งแต่ในวัยเด็ก

- มีปัญหาสุขภาพในเรื่องระบบหายใจเนื่องจากไขมันสะสมที่ผนังช่องอก ส่งผลต่อภาวะการหายใจผิดปกติขณะหลับ

เป็นโรคเบาหวาน มีภาวะต่อต้านอินซูลิน

เด็กอ้วน สารพัดปัจจัยเสี่ยง!!!

อ้วน เพราะครอบครัวอ้วน หรืออาจเรียกได้ว่าอ้วนจากกรรมพันธุ์

- อ้วน เพราะกินมาก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุใหญ่ที่มาจากการเล่นดู โดยไม่มีการควบคุมให้มีสารอาหารที่เหมาะสมหรือรับประทานแปง และไขมันมากเกินไป โดยในวัย 1-2 ขวบ เด็กควรได้รับนม 2-3 แก้วต่อวันหรือขวดนม 8 ออนซ์ เมื่อมีอายุ 2 ขวบจนกระทั่งวัยรุ่นให้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตให้เต็มที่ แต่ควรควบคุมอาหารหวานจัดมันจัด และขนมขบเคี้ยวทุกประเภท

- อ้วน เพราะฮอร์โมนบางประเภทที่มีความผิดปกติหรือต่อมไร้ท่อที่ผิดปกติ เช่น ไทรอยด์ฮอร์โมนบกพร่องหรือมีโกรทฮอร์โมน Growth hormone ที่ผิดปกติ

- อ้วน เพราะขาดการออกกำลังกายที่พอเพียง ซึ่งคุณแม่คุณแม่ไม่ค่อยให้ความสำคัญ และวิถีชีวิตในปัจจุบันนี้เด็กมักอยู่หน้าทีวี หน้าคอมพิวเตอร์ มากกว่าจะเล่นกีฬาหรือวิ่งเล่น

ปัญหาเด็กอ้วนตั้งแต่วัยเยาว์ เริ่มส่งผลกระทบต่อรูปร่างของลูกของคุณในวัยรุ่น จนทำให้คุณพ่อคุณแม่หลายคนกลุ้มใจ และหาทางออกให้กับลูก ๆ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย หรือการปรึกษาโภชนาการ แต่ก่อนที่คุณจะมองหาทางออกเหล่านั้น (เป็นอันดับสุดท้าย)

อันดับแรกที่คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ต้องแก้ไขปรับปรุง คือ คุณควรหยุด!! และปรับเปลี่ยนทุกพฤติกรรมการเล่นดูที่จะทำให้อ้วน (ซึ่งทำได้ไม่ยาก) จากที่คุณเคยให้เขารับประทานอาหารอย่างเต็มที่ เมื่อพวกเขาอยากรับประทานอาหารอะไร ก็ให้เขาทานให้อิ่มมากที่สุด ไม่ว่าจะป็นไอศกรีมแสนหวาน ซ็อกโกแลตช็อคโกแลต อาหารเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วยแป้ง น้ำตาล และไขมัน ซึ่งทำให้อ้วนของคุณกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่ายแสนง่าย

หากลูกของคุณยังปฏิบัติกรทานขนมหวาน หรือไอศกรีมอยู่อย่างไม่ลืมหืมตา คงต้องเริ่มฝึกให้เขารู้จักกฎกติกา มารยาทกันแล้วละครับ!!!

...ว่าอาหารประเภทไหนบางที่ทำให้เขามีรูปร่างอ้วนจนเสียบุคลิกภาพและกลายเป็นที่มาของสารพัดโรคร้ายก่อนวัยอันควร

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :: SLIM UP