

สะกดรอยอ้วน ผ่านเส้นรอบเอว

“โรคอ้วน” ได้ชื่อว่าเป็นโรคระบาดใหม่ของโลกยุคปัจจุบัน เครื่องบ่งบอกอาจดูได้จากขนาดรอบเอว ตลอดจนความสมดุลระหว่างส่วนสูงและน้ำหนักตัว ที่คำนวณออกมาเป็น “ค่าดัชนีมวลกาย” (body mass index - BMI)

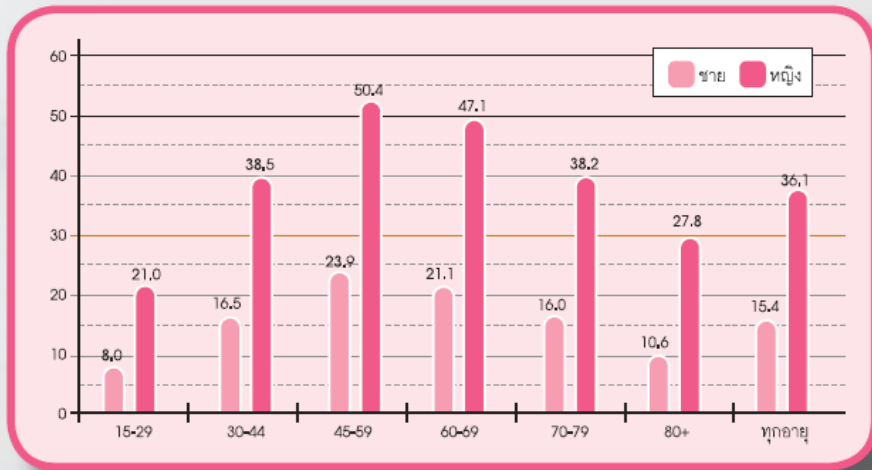
ผู้ชายที่มีเส้นรอบเอวตั้งแต่ 90 เซนติเมตรขึ้นไป และผู้หญิงที่มีขนาดรอบเอว 80 เซนติเมตรขึ้นไป จัดว่าเป็นผู้ที่เข้าข่าย “อ้วนลงพุง” แล้ว ส่วนค่าดัชนีมวลกาย สำหรับคนปกติอยู่ที่ 18.5 ไปจนถึงไม่เกิน 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (kg/m²)

แล้วทุกวันนี้คนไทยอ้วนมากน้อยแค่ไหน?

ลองมาดูคำตอบกัน

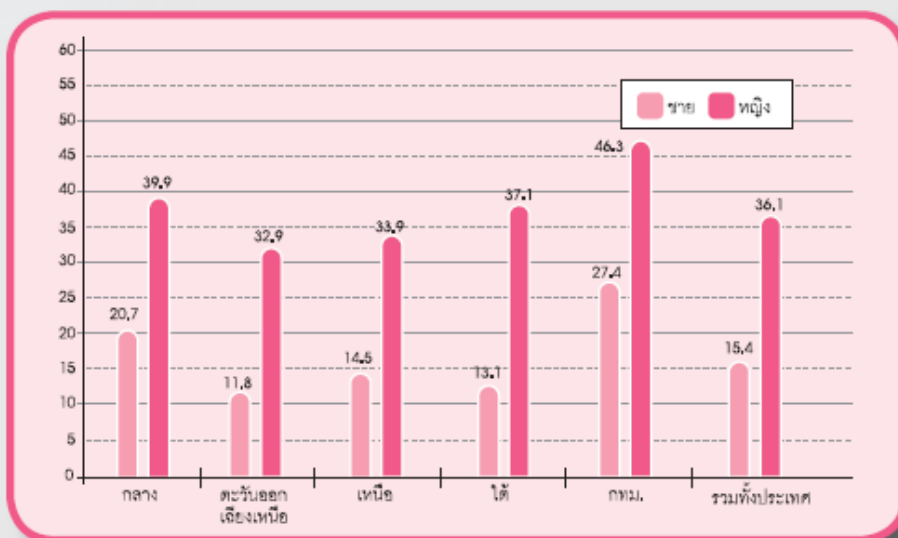
- ประชากรที่จัดเข้าข่าย “น้ำหนักเกินปกติ” และอ้วน โดยการวัดจากดัชนีมวลกาย พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย คือ ผู้หญิง พบ ร้อยละ 34 และพบในผู้ชาย ร้อยละ 23
- ด้านประชากรที่ “อ้วนลงพุง” น่าตกใจไม่น้อยที่พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายกว่าเท่าตัว โดยพบในผู้หญิง ร้อยละ 36 ขณะที่พบในผู้ชาย ร้อยละ 15
- ช่วงวัยที่ผู้หญิงก้าวสู่ภาวะอ้วนมากกว่าผู้ชาย พบมากตั้งแต่วัย 30-59 ปี อย่างไรก็ตาม เมื่อมีอายุมากขึ้น ประชากรทั้งสองวัยมีแนวโน้มน้ำหนักลดลง
- ผู้ชายและผู้หญิงในกรุงเทพฯ มีปัญหาน้ำหนักเกินมากกว่าในภาคอื่น ๆ
- ผู้ชายในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ที่เข้าข่ายอ้วน พบน้อยกว่าภาคอื่นๆ

แผนภาพที่ 1 ร้อยละของตัวอย่างประชากรชาย-หญิง อายุ 15 ปีขึ้นไปมีเส้นรอบเอวเกินกว่ามาตรฐาน



ที่มา สํารวจรอยโรค ข้อมูลจากการสํารวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3

แผนภาพที่ 2 แสดงร้อยละตัวอย่างประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปมีเส้นรอบเอวเกินกว่ามาตรฐานจำแนกตามเพศและภาค

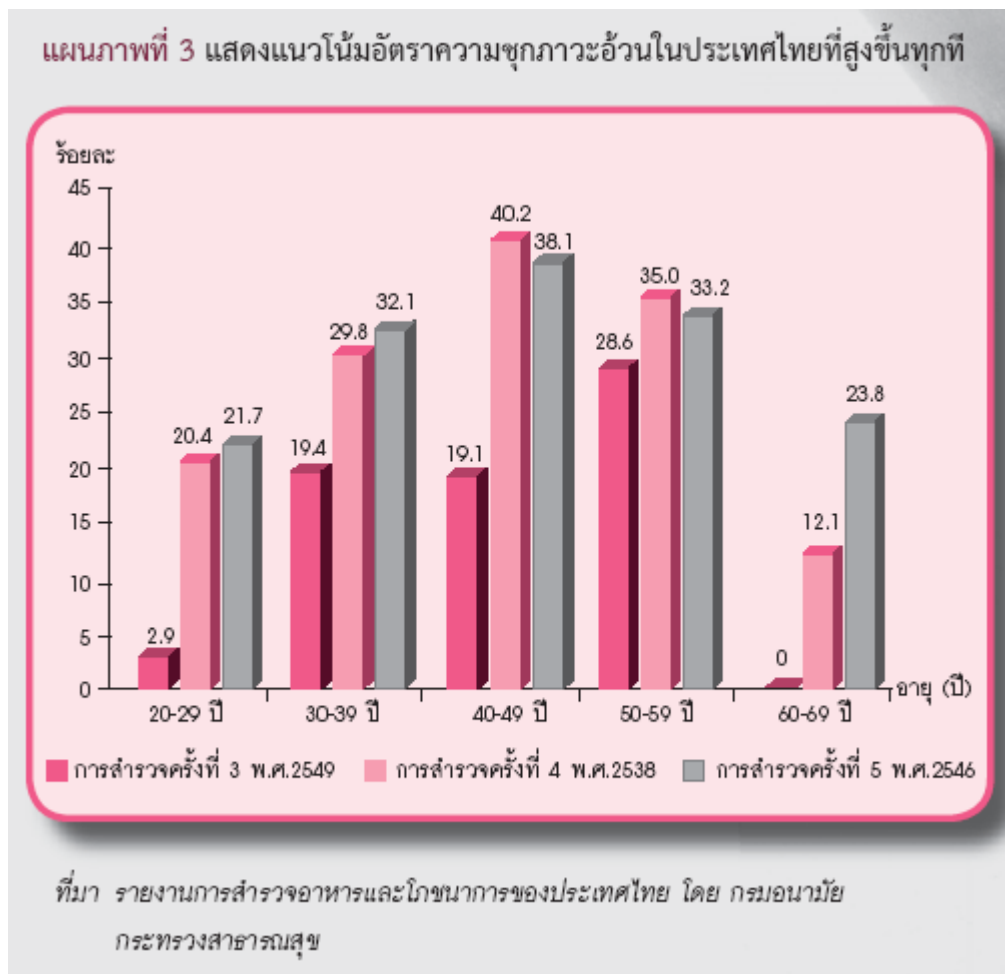


ที่มา สํารวจรอยโรค ข้อมูลจากการสํารวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3

มองเลขจากรอบเอาไว้ทั่วทั้งตัว พบว่า คนไทยมีแนวโน้มของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น

กลุ่มคนที่เดินนำใคร ๆ ก็คือ ประชากรในกรุงเทพฯ ทั้งชายและหญิงนั่นเอง ที่ถูกตรวจพบว่ามีน้ำหนักของน้ำหนักเกินและอ้วนสูงสุด ขณะที่คนในภาคเหนือมีความชุกต่ำที่สุด

แผนภาพที่ 3 แสดงแนวโน้มอัตราความชุกภาวะอ้วนในประเทศไทยที่สูงขึ้นทุกที



ที่มา รายงานการสำรวจอาหารและโภชนาการของประเทศไทย โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ใน การสำรวจปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มคนไทยวัย 35-59 ปี ยิ่งตอกย้ำวิถีเสี่ยงในเรื่องความอ้วน ภาวะไขมันเกิน และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่จะตามมา ดังตารางต่อไปนี้ ที่แสดงให้เห็นว่าแนวโน้มความเสี่ยงเพิ่มสูงขึ้นทุกด้าน

ตารางแสดงการเปลี่ยนแปลงระดับและความชุกของปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในประเทศไทย วัย 35-59 ปี

ตารางแสดงการเปลี่ยนแปลงระดับและความชุกของปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในประเทศไทย วัย 35-59 ปี

ปีที่สำรวจ	การสำรวจ สุขภาพ ครั้งที่ 1 (พ.ศ.2534-35)	การสำรวจ สุขภาพ ครั้งที่ 2 (พ.ศ.2539-40)	การศึกษา Inter Asia (พ.ศ.2543-44)	การสำรวจ สุขภาพ ครั้งที่ 3 (พ.ศ.2546-47)
ไขมันโคเลสเตอรอล (mg/dl)	189	198	201	207
ระดับน้ำตาลในเลือด (mg/dl)	87	92	99	100
ดัชนีมวลกาย (kg/m ²)	22.8	23.8	24.4	24.6
น้ำหนักเกิน (%)	20	25	30	38
ภาวะอ้วน (%)	5	8	9	10

ที่มา (1) ปิยะมิตร ศรีธรา และคณะ. กลุ่มวิจัยโรคหัวใจและหลอดเลือด ในโครงการทบทวนและปรับเปลี่ยนแผนกลยุทธ์การวิจัยสุขภาพไทย, 2546

(2) รายงานการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2546-2547, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, กระทรวงสาธารณสุข

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ กิติมาภรณ์ 081-449-7479