



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๘ อุตรดิตถ์

โรคอ้วนในเด็ก

ชื่อผู้สรุป : นายพีรพัฒน์ เลียงประยูร

เรื่อง : โรคอ้วนในเด็ก

ที่มาของข้อมูลหรือแหล่งความรู้ : เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโรคอ้วน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ : 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2563

โรคอ้วนในเด็ก เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการได้รับอาหารมากเกินไป ทำให้มีน้ำหนักมากไม่เหมาะสมกับส่วนสูง ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพ เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และจะลดน้ำหนักได้ยากมากยิ่งขึ้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน โรคเรื้อรังดังกล่าวจะมีความรุนแรงมากขึ้นและเสียชีวิตได้ง่าย

เราสามารถรู้ได้จากการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กโดยใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

- อยู่เหนือเส้น +2 S.D หรือ +3 S.D แสดงว่ามีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันเป็นเด็กอ้วนระดับ 1 เด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
- อยู่เหนือเส้น +3 S.D มีภาวะโภชนาการเกินมากเป็นโรคอ้วนระดับ 2 กลุ่มนี้คือเด็กอ้วนอันตราย จะต้องได้รับการคัดกรองและส่งต่อเพื่อรับการรักษาโดยแพทย์ต่อไป เพราะเด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้นในอนาคต

เด็กทั้ง 2 ระดับจะต้องได้รับการติดตามประเมินทุกๆ 1 เดือน

แนวทางแก้ไขเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วน/อ้วน)

- กินอาหารตามปริมาณที่แนะนำใน 1 วัน
- ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง
- ลดหรืองด ขนมคบเคี้ยว เครื่องดื่มรสหวาน
- เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร
- เพิ่มการออกกำลังกาย ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ 60 นาที ทุกวัน(หากไม่สามารถทำได้ต่อเนื่องให้ออกกำลังกายแบบสะสมเวลา คือ 10-20-30 นาที) และใช้พลังงานให้มากขึ้น

การนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในองค์กร

เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการชี้แจงผู้รับผิดชอบงานวัยเรียนในพื้นที่เพื่อดำเนินการตามขั้นตอน การส่งต่อคัดกรองเด็กโรคอ้วน