

หญิงไทยเสี่ยง "อ้วนลงพุง"

โดย ผู้จัดการออนไลน์

3 พฤษภาคม 2550 18:34 น.

เผยคนไทยที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มีเส้นรอบพุงเกินประมาณ 9.3 ล้านคน เพศหญิงมากกว่าเพศชาย ระบุในรอบ 7 ปี ที่ผ่านมามีคนไทยเป็นโรคอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้น 1.3 เท่าในเขตเมืองเพิ่มถึง 3-5 เท่ากรมอนามัยสนับสนุนคนไทย ออกแรงหรือออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เพื่อลดภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งกำลังเป็นปัญหาที่คุกคามสุขภาพ ก่อให้เกิดแนวโน้มของโรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา

นพ.ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึงการจัดงานออกกำลังกายเป็นนิมิตพิชิตพุง ว่า การออกแรงและออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายบ่อยลง ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรค มะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้กำลังเป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย เพราะจากข้อมูลกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคหัวใจและหลอดเลือดติดอันดับ 1 ใน 3 สาเหตุหลักของการป่วยและการตายของคนไทย โดยในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา มีผู้ป่วยที่เข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลเพิ่มขึ้น 3-17 เท่าตัว เฉพาะในปี 2546 พบว่า มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคนี้สูงถึง 40,092 ราย ปัจจัยสำคัญที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด คือ โรคอ้วน

นพ.ณรงค์ศักดิ์ กล่าวต่อไปว่า ภาวะอ้วนที่มีความเสี่ยงมากที่สุด คือ อ้วนลงพุง ซึ่งเป็นผลมาจากการมีไขมันในช่องท้องเกินหรืออาการของไขมันสะสมในช่องท้องมากกว่าปกติ และมีไขมันใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย โดยสังเกตได้จากรอบเอวเพศชายเกิน 90 เซนติเมตร และเพศหญิงเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่าอ้วนลงพุง นอกจากนี้ จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ปี 2546-2547 ของกรมอนามัย พบว่า คนไทยอายุ 19-74 ปี มีเส้นรอบเอวเกินมาตรฐานสูงถึงร้อยละ 28.3 และข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยล่าสุดปี 2547 พบว่า ประชากรไทยที่มีอายุมากกว่า 35 ปี มีเส้นรอบพุงเกินประมาณ 9.3 ล้านคน โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ เพศหญิงอ้วนลงพุงร้อยละ 52 เพศชาย ร้อยละ 22 และในรอบ 7 ปี ที่ผ่านมามีคนไทยเป็นโรคอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้น 1.3 เท่าในเขตเมืองเพิ่มถึง 3-5 เท่า

"การออกกำลังกายจึงเป็นหนึ่งทางเลือกของการป้องกันและลดภาวะการเสี่ยงของการอ้วนลงพุง โดยควรออกกำลังกายให้ดี ด้วยการเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที แต่หากน้ำหนักตัวยังไม่ลดให้เพิ่มเวลาในการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย วันละ 40-60 นาที และที่สำคัญควรหมั่นวัดรอบเอวเพื่อวัดปริมาณไขมันในช่องท้องไม่ให้เกินเกณฑ์ที่กำหนด" นพ.ณรงค์ศักดิ์กล่าว