



โรคอ้วนหรือบวมน้ำ

คุณเคยโดนทักว่าอ้วนขึ้นหรือไม่ ถ้าคุณเคยโดนทักคงรู้สึกไม่มั่นใจกับสรีระของตัวเอง ดังนั้นคุณลองพิจารณาว่าคุณอ้วนหรือบวมน้ำกันแน่ โรคอ้วนกับบวมน้ำนั้นแตกต่างกัน โรคอ้วน (Obesity, Fat or Over weight) เป็นสภาวะที่ไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากเกินไป เราจะสามารถวัดได้ว่าตัวเรามีน้ำหนักมากกว่าปกติ คำนวณง่ายๆ ด้วยการหาค่าดัชนีมวลของร่างกาย โดยนำค่าน้ำหนักตัวที่เป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงที่เป็น(เมตร) แล้วนำมาเทียบกับค่ามาตรฐาน หากได้ค่าน้อยกว่า 18.5 ถือว่าผอม ค่า 18.6-24.9 เป็นคนที่สมส่วน ค่า 25.0-29.9 มีน้ำหนักเกิน และหากได้ค่ามากกว่า 30 ถือว่าอ้วน โรคอ้วนมีสาเหตุหลายประการ เช่น การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีไขมันและแป้งสูง เป็นต้น พันธุกรรมจากคนในครอบครัวที่อ้วนอยู่แล้ว การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยาคูมก้านิด ยาลดความดัน เป็นต้น อีกทั้งการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยลงทำให้การเผาผลาญอาหารน้อยลงจึงเกิดการสะสมไขมันตามร่างกายบางครั้งอาจมีสาเหตุจากการดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ร่วมด้วย

สำหรับโรคบวมน้ำ (Oedema, Dropsy or Hydropsy) เกิดจากความผิดปกติจากการสะสมของเหลวใต้ผิวหนังหรือตามช่องว่างระหว่างเซลล์หรือเกิดจากความบกพร่องของฮอร์โมน นอกจากนี้ยังมีสาเหตุมาจากการบริโภคเกลือมากเกินไป การสวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นหรือการยืนนานๆ เมื่อเกิดการสะสมน้ำในร่างกายเพิ่มขึ้น มีผลทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามด้วย ปกติร่างกายคนเราจะมีระบบการขับถ่ายน้ำหรือของเสียออกจากร่างกายด้วยไตโดยการปัสสาวะ แต่เมื่อเกิด

ความผิดปกติหรือมีอวัยวะทำงานบกพร่องทำให้มีผลต่อการทำงานของไต ได้แก่ ตับอักเสบ ม้ามอักเสบ ภูมิแพ้ การอักเสบและการติดเชื้อโรค เช่น โรคกระดูกหรือโรคหอบหืด โรคหัวใจ เป็นต้น ผลเสียของการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นมักทำให้มีอาการหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อารมณ์อ่อนไหว คิดว่าเป็นปมด้อยของตัวเองจึงเกิดความเครียดส่งผลให้สุขภาพทรุดโทรม อีกทั้งมักเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมเนื่องจากต้องรับน้ำหนักร่างกาย มีการตอบสนองของฮอร์โมนอินซูลินต่ำ ซึ่งฮอร์โมนนี้ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหากอ้วนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้ คนที่มีน้ำหนักมากยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด หรือโรคเส้นเลือดในสมองตีบ และยังเกิดการสะสมของคอเรสเตอรอลตามผนังหลอดเลือดทำให้การยืดหยุ่นของหลอดเลือดน้อย เกิดแรงดันเลือดน้อย จึงส่งเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้ไม่ทั่วถึงทำให้เสียชีวิตได้อย่างกะทันหัน นอกจากนี้ยังต้องเสียเงินซื้อเสื้อผ้าใหม่ที่มีขนาดใหญ่กว่าเดิม เมื่อเห็นผลเสียจากการมีน้ำหนักตัวเพิ่ม เราจึงต้องมาพิจารณาว่าสาเหตุใดทำให้เรามีน้ำหนักเพิ่ม เราจึงต้องแก้ไขหรือปรึกษาหมอ/ผู้เชี่ยวชาญทางด้านลดน้ำหนัก

สำหรับโรคบวมน้ำ แพทย์อาจใช้ยาขับปัสสาวะรักษาอาการบวมน้ำเพื่อให้ร่างกายขับน้ำส่วนเกินออกหรืออาจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการทานอาหาร หากมีน้ำหนักเพิ่ม อย่าซื้อยาลดน้ำหนักมารับประทานเอง อย่าหลงคำโฆษณาว่าลดน้ำหนักได้ 3-5 กิโลกรัม ภายใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ อาจลดได้จริงแต่มีผลเสียต่อร่างกายมากเพราะทำให้มีอาการหงุดหงิด โมโหง่ายจนถึงบ้าคลั่งได้ และทำให้ตับต้องทำงานหนักเกินไปที่ต้องเร่งการเผาผลาญ ส่งผลถึงอวัยวะต่างๆ ทำงานผิดปกติด้วย การออกกำลังกายต่อเนื่อง 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นการช่วยให้เราห่างจากการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้

นารินทร์ จันทรสว่าง

ฝ่ายวิทยาศาสตร์ชีวภาพ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)