

เด็กอ้วนเสี่ยงโรค พ่อแม่อย่าละเลย

สังคมเมืองในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตในหลายๆ ด้าน ทั้งสถานะความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการรับประทานอาหาร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้ใหญ่เพียงเท่านั้น แต่ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงในวัยเด็กด้วย เนื่องจากสถานะแวดล้อมในทุกวันนี้ต้องเร่งรีบ และแข่งขันกับเวลา คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองอาจไม่มีเวลาเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอสำหรับเด็ก จึงมองหาอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารบางประเภทมากเกินไป ส่งผลให้เด็กเกิดโรคอ้วนได้

แพทย์หญิงนงนภัส แก้วเอี่ยม กุมารแพทย์ โรงพยาบาลพระรามเก้า กล่าวว่า ปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะพบภาวะอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้น เนื่องจากปัจจัยทั้งทางด้านพันธุกรรม ฮอร์โมน พฤติกรรมการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถสังเกตได้ว่าลูกๆ มีภาวะอ้วนหรือไม่ จากการลองเทียบกับเด็กในวัยเดียวกัน หรือคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของลูก หากพบว่าลูกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน แนะนำให้พาลูกมาพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินว่ามีภาวะแทรกซ้อนจากโรคอ้วนแล้วหรือยัง เช่น วิตกกังวล ตันโลหิต ตรวจเลือดเพื่อดูระดับไขมันในเลือด หรือประเมินว่ามีอาการนอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับหรือไม่ ผลเสียจากความอ้วนตั้งแต่วัยเด็กทางด้านร่างกาย คือ การก่อให้เกิดโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระดูกและข้อ ผลเสียอีกด้านคือ เสี่ยงบุคลิกภาพ การถูกล้อเลียนจากเพื่อนๆ อาจทำให้เด็กรู้สึกเป็นปมด้อยได้ ทั้งนี้หากยังไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากโรคอื่นๆ โรคอ้วนสามารถป้องกันได้โดยการสร้างสุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีตั้งแต่เด็กๆ คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยลดน้ำหนักให้กับลูกได้ โดยการให้กำลังใจลูก ปรับพฤติกรรมการทานอาหารไม่กินอาหารหวานจัด เค็มจัด หรืออาหารที่มีไขมันมากเกินไป รวมทั้งการรับประทานขนมจุกจิก และน้ำอัดลม เน้นการกินผักหรือผลไม้ที่รสไม่หวานจัดแทน และลดการซื้อขนมหรืออาหารสำเร็จรูปมาเก็บสะสมไว้ นอกจากนี้ยังสามารถร่วมกันทำกิจกรรมในครอบครัวเพื่อให้ลูกได้ออกกำลังกาย เช่น การทำความสะอาดบ้าน การเล่นเกมฯ ทั้งนี้หากคนในครอบครัวร่วมแรงร่วมใจกันปรับพฤติกรรมในเรื่องของการรับประทานอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ลูกๆ ที่คุณรักก็จะห่างไกลจากโรคอ้วน มีสุขภาพดีและแข็งแรงได้ในระยะยาว