

# โรคอ้วนในเด็ก.. ที่พ่อแม่ควรใส่ใจ

ปัจจุบันภาวะโรคอ้วนในเด็กมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและขนม โดยสังเกตได้จากน้ำหนักเกินเกณฑ์เมื่อเทียบกับส่วนสูงตามกราฟการเจริญเติบโต ภาวะอ้วนเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่บริโภคเข้าไปกับการใช้พลังงาน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง เช่น ของทอดต่างๆ ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ สาเหตุส่วนน้อยอาจเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมน เช่น ภาวะขาดฮอร์โมนการเจริญเติบโต ฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ หรือเป็นผลมาจากโรคทางพันธุกรรมอื่นๆ

โรคอ้วนในเด็กอาจส่งผลกระทบต่อหลายด้านทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และภาวะเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ ซึ่งหากเป็นโรคดังกล่าวนี้แล้วไม่ได้รับการรักษาก็อาจเป็นสาเหตุของโรคที่ร้ายแรง เช่น หลอดเลือดสมองหรือหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้

นอกจากนี้แล้วโรคอ้วนยังส่งผลทางด้านจิตใจโดยอาจทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจ โดนเพื่อนกลั่นแกล้ง และกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันไม่ให้นุตรของท่านมีภาวะอ้วน หรือหากบุตรของท่านมีภาวะอ้วนแล้วควรปรึกษากุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อ เพื่อตรวจและรักษา รวมถึงตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

ข้อมูลดีๆ.. จาก แพทย์หญิงนฤพร ต่อศิริสุข กุมารแพทย์เฉพาะทางโรคต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม  
ศูนย์แม่และเด็ก โรงพยาบาลหัวเฉียว