

ไขมันช่องท้อง ภัยร้ายที่ต้องระวัง

การรับประทานอาหารของคนไทยในปัจจุบันแตกต่างจากอดีตค่อนข้างมาก ในอดีตการรับประทานอาหารคนไทยมีความคิดในการทำอาหารอย่างสร้างสรรค์ มีการนำพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่าย มาปรุงแต่งเมนูอาหาร คนไทยในสมัยก่อนจึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุยืน ไม่เจ็บป่วยง่าย ซึ่งแตกต่างจากปัจจุบันเป็นอย่างมาก เพราะปัจจุบันด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป การรับประทานอาหารก็เปลี่ยนไปเช่นกัน นิยมพึ่งอาหารสำเร็จรูป เพื่อความสะดวกรวดเร็ว ซึ่งการบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นประจำ ถ้าหากรับประทานอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งมากเกินไปผลที่ตามมาแน่นอน คือ ภาวะไขมันในช่องท้อง หรือ โรคอ้วนลงพุง

ภาวะไขมันช่องท้อง คือ การสะสมตัวของสารอาหารประเภทไขมันที่ร่างกายเผาผลาญไม่หมดในแต่ละวัน ส่งผลให้ไขมันไปเกาะตามบริเวณระหว่างกล้ามเนื้อท้องกับอวัยวะภายในช่องท้อง ไขมันชนิดนี้จะมีความอันตรายมากกว่าไขมันในบริเวณอื่น เนื่องจากไขมันในช่องท้องจะไปขัดขวางทางเดินของเลือดไม่ให้ไปหล่อเลี้ยงเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายของเรา รวมถึงอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา

นพ.ณพล ขำสุข อายุรแพทย์ แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว กล่าวว่า ภาวะไขมันที่สะสมบริเวณช่องท้อง หรือภาวะอ้วนลงพุงเป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนมักมองข้าม ไม่เพียงแต่ทำให้สูญเสียความมั่นใจในรูปลักษณ์ภายนอกเท่านั้น แต่ภาวะอ้วนลงพุง ยังนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ขึ้น เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดสมอง และภาวะไขมันสะสมอวัยวะภายใน ได้แก่ ตับ ตับอ่อน หัวใจ สาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เกิดอ้วนลงพุง ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่คำนึงถึงแคลอรี ไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และมีกิจวัตรประจำวันส่วนใหญ่ นั่งๆ นอนๆ

วิธีรักษาอ้วนลงพุง สามารถทำได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการออกกำลังกาย เพราะการเกิดไขมันในช่องท้องเกิดจากการที่กินอาหารที่มีไขมันสูงแล้วไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อนำไปใช้ นอกจากนี้ยังต้องควบคุมอาหารด้วยการเลือกรับประทานที่มีประโยชน์ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำให้เพียงพออีกด้วย

แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว ให้บริการรักษาโรคทางอายุรกรรม โดยแพทย์ผู้ชำนาญการด้านอายุรศาสตร์ทั่วไป และอายุรศาสตร์เฉพาะทางสาขาต่างๆ พร้อมด้วยศูนย์เบาหวาน ให้บริการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานอย่างครบวงจร โดยแพทย์ผู้ชำนาญการด้านอายุรศาสตร์ทั่วไป และอายุรศาสตร์เฉพาะทางสาขาต่างๆ