

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**ภาวะโภชนาการเกิน**

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน (overweight) สาเหตุที่สำคัญส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดเกิดจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงมากขึ้น และออกกำลังกายน้อยลง

ภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนไม่เพียงทำให้รูปร่างไม่ดี แต่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้แก่ ภาวะดื้อต่ออินซูลิน (อาจทำให้เป็นเบาหวานในอนาคต) ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (มีอาการหยุดหายใจตอนหลับ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองลดลง) ไขมันสูงในเลือด (ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด) การทำงานของปอดและหัวใจผิดปกติ ตับอักเสบจากการที่มีไขมันสะสมที่ตับ ปัญหาปวดข้อ และปัญหาทางจิตใจ

โรคจากภาวะโภชนาการเกินได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละโรค ดังนี้

**๑. โรคอ้วน** หรือการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งมีสาเหตุดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ
- ๒) พันธุกรรม จากการศึกษาวิจัยพบว่า หากบิดาหรือมารดาอ้วน หรืออ้วนทั้งคู่ บุตรมีโอกาสอ้วนสูง
- ๓) ความผิดปกติจากต่อมภายในร่างกาย ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ ที่ผลิตฮอร์โมน “ไทรอกซิน” เพื่อควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนน้อยกว่าปกติจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันไว้มาก ทำให้อ้วนได้
- ๔) การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อไม่ได้ใช้พลังงานจึงเกิดการสะสมไขมันส่วนเกินไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

โรคอ้วนทำให้มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

- ๑) ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานมากขึ้น เนื่องจากมีขนาดร่างกายใหญ่ขึ้น จำเป็นจะต้องมีปริมาณเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ ประกอบกับร่างกายมีน้ำหนักมากการเคลื่อนไหวต้องใช้แรงมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องทำงานหนักเพื่อสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ความดันเลือดก็จะสูงขึ้นด้วย
- ๒) หลอดเลือดแดงตีบตัน ผู้ที่อ้วนมักมีไขมันไปจับอยู่ที่ต่างๆ โดยเฉพาะไปจับที่ผนังหลอดเลือดแดง จึงทำให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง อาจทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งอาจเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นหลอดเลือดในสมอง ก็อาจทำให้สมองขาดเลือดและยังอาจทำให้เลือดในสมองตีบหรือแตกได้ง่าย มีผลทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้
- ๓) กระดูกและข้อรับน้ำหนักมาก ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะทำให้กระดูก ข้อ และเยื่อต่าง ๆ รอบข้อ ต้องทำงานหนัก จึงมักทำให้เกิดความเจ็บปวดในข้อ เช่นข้อสันหลังส่วนล่าง สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า อาจทำให้ข้อต่อพิการผิดรูปร่างไปจากปกติ เช่น ขาโก่ง เป็นต้น

๒. โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมดังนี้

- ๑) กินอาหารที่มีรสหวาน หรือน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน และขนมหวาน
- ๒) กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อติดมัน หนังสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม อาหารประเภทผัดและทอด
- ๓) กินอาหารที่มีรสเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป เช่น กะปิ น้ำปลา ของหมักดอง
- ๔) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ ๕๐
- ๕) การสูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่ ส่งผลให้เกิดการอักเสบ ตีบตัน ของหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือด

**ความดันโลหิตสูง เพชฌฆาตเงียบทำลายหัวใจ**

๑. โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะแรงกดดันในหลอดเลือดแดงที่มีค่าสูงเกินปกติ (๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท)

๒. ความดันโลหิตสูง ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผนังหัวใจจะยืดออกและเสียหายที่ ทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ ดังนั้นถ้าป้องกันความดันโลหิตสูง ก็ สามารถป้องกันอันตรายจากโรคหัวใจได้

๓. ความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติหรือสัญญาณเตือน ยกเว้นผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระยะรุนแรงก็อาจมีอาการแสดง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง หายใจได้สั้นลง เลือดกำเดาไหล

๔. นอกจากโรคความดันโลหิตสูงที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่น หากเป็นโรคเบาหวาน โรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคอ้วน ก็สามารถเป็นโรคหัวใจได้เช่นกัน

๕. สามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้ด้วยการ ลดกินเกลือ (โซเดียม) เพิ่มการรับประทานผักผลไม้(รสหวานน้อย) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยลง งดสูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่

**๓. โรคเบาหวาน**

เบาหวาน มักจะพบในคนที่อ้วน มีญาติหรือบรรพบุรุษเป็นเบาหวานมักจะมี ความดันโลหิตสูง และมีไขมันในเลือดที่ผิดปกติร่วมด้วย สองโรคหลังนี้จะมีส่วนช่วยเร่งให้เกิดโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือดขนาดใหญ่ได้เร็วขึ้น จึงต้องรักษาอย่างเข้มงวด ไปพร้อมๆ กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดที่ผิดปกติ มักพบร่วมกับโรคเบาหวาน เป็นตัวเร่งให้เกิดโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือดขนาดใหญ่

๑) หลอดเลือดหัวใจ : ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย

๒) หลอดเลือดสมอง : ทำให้เกิดภาวะอัมพาต อัมพฤกษ์

๓) หลอดเลือดส่วนปลายที่ขา : ทำให้เลือดไปเลี้ยงขาไม่เพียงพอ มีอาการปวดน่องเวลาเดิน และอาจทำให้เกิดแผลที่เท้าเนื่องจากการขาดเลือดไปเลี้ยง

๔) จอประสาทตา : ผู้ป่วยควรได้รับการตรวจจอประสาทตาโดยจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และหากพบความผิดปกติ สามารถรักษาได้โดยการ laser เพื่อป้องกันระดับสายตาเสื่อมลงและตาบอด อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องเบาหวานขึ้นตา

๕) ใต้ : ชั้นแรกจะตรวจพบ protein รั่วออกมาในปัสสาวะ และหากไม่ระวังดูแลให้ดีอาจทำให้เกิดภาวะไตวายในอนาคตได้

๖) เส้นประสาท : อาการที่พบบ่อยคือ มีอาการชา หรือ ปวดแสบปวดร้อน หรือ ปวดรุนแรง หรือ รู้สึกขาแบบเหน็บชา หรือเหมือนถูกแทง โดยมักมีอาการที่ปลายเท้า และ ปลายมือก่อน หากเราไม่ยอมให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานดังกล่าว เราจึงควรควบคุมระดับน้ำตาลให้ดีตั้งแต่แรก

#### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

๑. ขนมหวานทุกชนิด เพราะปรุงจากแป้ง น้ำตาล ไข่ เนยสด มاکารีน กะทิ ทองหยิบ ทองหยอด ขนมที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ไอศกรีม เบอเกอรี่ต่างๆ เช่น คุกกี้

๒. อาหารทอด อาหารมัน เช่น ปาท่องโก๋ กลัวยแซกทอด ถั่วลิสงทอด

๓. อาหารซุบแป้งสด ข้าวเกรียบทอด มันฝรั่งทอด

๔. เมล็ดหิมพานต์อบ

ที่มา : สมชาย สุพันธ์ุณิซ, มัณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงษ์ศรและอนันต์ มาลารัตน์. (ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์

การรักษาโรคเบาหวาน ค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไขได้ที่นี่. (๒๕๖๕). รามาแชนแนล • ขับเคลื่อนสังคมไทย  
ให้สุขภาพดี. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/>

ความดันโลหิตสูง เพฆฆฆตเงียบทำลายหัวใจ. (๒๕๖๒). โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบต่อหลอดเลือดและ  
หัวใจ. <https://www.sikarin.com/health/>

