

โรคอ้วนในเด็ก

พญ.จิตติมา มนต์วิรัตน์กุล
กุมารแพทย์สาขาโภชนาการในเด็ก

โรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของเด็กและพบว่ามียุบัติการณ์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทย

ในประเทศไทยพบว่ามีความชุกของโรคอ้วนในเด็กอายุ 5-19 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4 ในปีพ.ศ.2518 เป็นมากกว่าร้อยละ 18 ในปีพ.ศ. 2559 ซึ่งโรคอ้วนนั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและจิตใจในระยะสั้นและระยะยาว ทำให้มีคุณภาพชีวิตด้อยลง

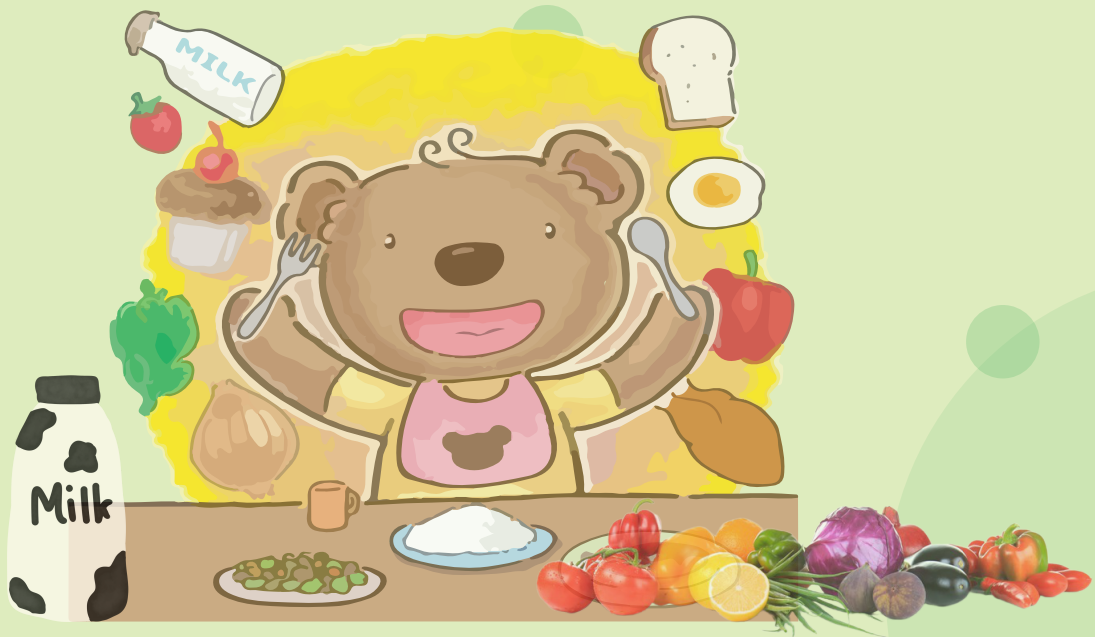
สาเหตุของการเกิดโรคอ้วนนั้นมีความซับซ้อนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลากหลายทั้งปัจจัยกรรมพันธุ์ ปัจจัยชีวภาพและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่บริโภคและพลังงานที่ร่างกายใช้

การรักษาโรคอ้วนที่มีประสิทธิภาพ คือการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตโดยการควบคุมอาหาร เพิ่มการเคลื่อนไหวทางกาย และการปรับพฤติกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว ในปัจจุบันมีการศึกษารูปแบบการควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักอย่างหลากหลาย เช่นการจำกัดพลังงาน การปรับสัดส่วนของอาหาร หรือจำกัดกลุ่มหรืออาหารบางชนิด เป็นต้น แต่เนื่องจากการศึกษาเหล่านี้เป็นการศึกษาในผู้ใหญ่ จึงอาจไม่สามารถนำมาให้ในเด็กได้อย่างปลอดภัย

การควบคุมอาหารในเด็กต้องคำนึงถึงการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับอายุ การได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างเพียงพอต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานที่เหมาะสม และการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ในระยะยาว ในปัจจุบันการควบคุมอาหารโดยจำกัดพลังงานที่ไม่เปลี่ยนแปลงสัดส่วนพลังงานจากอาหารยังเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพและความปลอดภัยสำหรับผู้ป่วยเด็กโรคอ้วน โดยมีหลักสำคัญคือผู้ป่วยและผู้ปกครองต้องมีความเข้าใจ ยอมรับ และร่วมมือในการควบคุมพลังงานในอาหารอย่างต่อเนื่องในระยะยาวและมีการปรับพฤติกรรมร่วมกันทั้งครอบครัว

โรคอ้วนในเด็ก

พญ.จิตติมา มนต์วิรัตน์กุล
กุมารแพทย์สาขาโภชนาการในเด็ก



การรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารของเด็กนั้นควรแนะนำให้รับประทานอาหารมีประโยชน์ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่เหมาะสมตามวัยและความต้องการของร่างกาย เด็กที่อายุมากกว่า 2 ปีควรบริโภคนมพว่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยรสจืดวันละ 2 - 3 แก้ว ไม่ควรบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือนมที่ปรุงแต่งรส หรือนมเปรี้ยว ไม่ควรรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวที่มีรสชาติหวานจัด มันจัด เค็มจัด ควรบริโภคผลไม้เป็นอาหารว่างแทน ควรประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม ตู่ นึ่ง อบ หรือย่าง แทนการผัด หรือทอด นอกจากนี้ควรสอนให้เด็กรู้จักอาหารแลกเปลี่ยน และการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อให้เด็กสามารถเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้เอง



ในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวรได้มีการจัดตั้งคลินิกรักษาโรคอ้วนในเด็กโดยเป็นการดูแลร่วมกันของทีมสหสาขาวิชาชีพมีการให้คำแนะนำการดูแลทางโภชนาการควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายคัดกรองและรักษาภาวะแทรกซ้อนจากโรคอ้วน

นอกจากนี้ยังมีการจัดค่ายรักษาโรคอ้วนโดยรับผู้ป่วยเด็กโรคอ้วนมาเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในช่วงปิดภาคเรียนเพื่อรับการอบรมความรู้และจัดกิจกรรมขณะอยู่ในโรงพยาบาลเพื่อมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีความตระหนักถึงปัญหาภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วนและมีความเข้าใจในหลักการการดูแลผู้ป่วยโรคอ้วนเพื่อให้ผู้ป่วยมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง

