

การวินิจฉัยโรคอ้วน (Obesity)

พ.ญ.ศิตายุ สุริยะ

อายุรแพทย์ต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธนบุรี

ปัจจุบันพบว่ามีปริมาณผู้ป่วยโรคอ้วนเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก อาจเนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ผู้คนส่วนใหญ่ มักนั่งติดโต๊ะเพื่อทำงาน, ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เพื่อการทำงานหรือสื่อสาร มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยหรือไม่เคลื่อนไหวเลย

โรคอ้วนจัดว่าเป็นโรคเรื้อรังที่นำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังชนิดอื่นๆ มากมาย เช่น เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจและหลอดเลือด, ไขมันเกาะตับ, โรคไตเรื้อรัง, ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ, โรคกระดูกบางชนิด เป็นต้น

การวินิจฉัยโรคอ้วน

ที่นิยมใช้คือการวัดจากดัชนีมวลกาย (Body mass index, BMI) เป็นค่าที่ใช้พิจารณาความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัว และส่วนสูง ซึ่งแบ่งได้เป็น น้ำหนักตัวน้อย, น้ำหนักตัวปกติ, น้ำหนักตัวเกิน, และอ้วน

การคำนวณหาดัชนีมวลกาย มีวิธีคำนวณโดย นำน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

เกณฑ์การแบ่งดัชนีมวลกาย

ภาวะน้ำหนักตัว	ดัชนีมวลกาย (BMI) นานาชาติ	ดัชนีมวลกาย (BMI) ประชากรเอเชีย
น้ำหนักตัวน้อย	<18.5	<18.5
น้ำหนักตัวปกติ	18.5 – 24.9	18.5 - 22.9
น้ำหนักตัวเกิน	25 – 29.9	23 – 24.9
อ้วน	≥30	≥25

ตัวอย่างการคำนวณดัชนีมวลกาย

หากมีน้ำหนัก 95 กิโลกรัม และส่วนสูง 165 เซนติเมตร สามารถคำนวณค่าดัชนีมวลกายได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลกาย} &= \frac{95}{1.65 \times 1.65} \\ &= 34.89 \text{ กิโลกรัม/เมตร}^2 \\ &\text{อยู่ในเกณฑ์อ้วน} \end{aligned}$$