

ชื่อเรื่อง โรคอ้วนในเด็ก



โดย นายแพทย์กันตภณ ตรีจิตการุณย์ กุมารแพทย์

โรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อในเด็ก เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและครอบครัว
โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมเกินปกติจนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
ในประเทศไทย จากผลการสำรวจข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2564 พบเด็กวัยเรียน (อายุ6-14ปี) มีน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 11.09

สาเหตุโรคอ้วน

1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม ตัวอย่างเช่น บิดามารดาอ้วน, มารดาเป็นเบาหวานในระหว่างตั้งครรภ์, ทารกแรกเกิดน้ำหนักมาก, โรคต่อมไร้ท่อ, โรคทางพันธุกรรม
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การบริโภคอาหารไขมันสัตว์ อาหารแป้งและน้ำตาลสูง อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น
3. การออกกำลังกายและพฤติกรรมไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ตัวอย่างเช่น เด็กที่ไม่ออกกำลังกาย ดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกมส์ ทำให้เกิดความไม่สมดุลกันระหว่างพลังงานที่ได้จากอาหาร และพลังงานที่ใช้ของร่างกาย

การวินิจฉัยโรคอ้วน คำนวณจาก

1. การวัดน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งตามอายุ และเพศ ที่มีค่าสูงมากกว่า 3 เท่าของค่าเบี่ยงมาตรฐาน
2. การวัดดัชนีมวลกาย (น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง) มีค่าสูงมากกว่า 2 เท่าของค่าเบี่ยงมาตรฐาน

ภาวะแทรกซ้อนโรคอ้วนในเด็ก

1. ระบบหายใจ เช่น ภาวะทางเดินหายใจอุดกั้น นอนกรน โรคภูมิแพ้
2. ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง
3. ระบบต่อมไร้ท่อ เช่น โรคเบาหวาน กลุ่มอาการเมตาบอลิก

4. ระบบทางเดินอาหารและตับ เช่น ภาวะกรดไหลย้อน ภาวะไขมันสะสมในตับ โรคนี้้วนในถุงน้ำดี
5. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ขาโก่ง โรคหัวกระดูกสะโพกเลื่อน กระดูกหักง่าย
6. ความผิดปกติของผิวหนัง เช่น ผิวหนังมีผื่นสีน้ำตาลดำหนาบริเวณคอ รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ รอยแตกบริเวณหน้าท้อง และผื่นแดงบริเวณข้อพับเกิดจากการเสียดสี
7. สภาพจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ถูกล้อเลียน ขาดความเชื่อมั่น แยกตัวจากสังคม

การรักษา

เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตปกติ และลดภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วน ต้องอาศัยความร่วมมือของเด็กและครอบครัว ในด้านโภชนาการ พฤติกรรม และจิตใจ

1. ปรับลดอาหารพลังงานสูง เช่น อาหารประเภทแป้ง รสหวาน ไขมันอิ่มตัว และอาหารรสเค็ม
2. เพิ่มอาหารชนิดกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้ไม่หวาน
3. บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่เป็นอาหารหลากหลาย และบริโภคครบ 3 มื้อ เป็นเวลา ไม่งดอาหารมื้อเช้า ไม่กินอาหารมั่วดึก
4. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัดน้ำมัน เปลี่ยนเป็นอาหารชนิดต้ม นึ่ง ตุ่น หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน และอาหารจานด่วน
5. ควรดื่มนมจืดพร่องมันเนยหรือไขมันต่ำ งดน้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ วันละ 30-60 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง โดยกิจกรรมที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย
 - เด็กอายุ 2-6 ปี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เตะลูกบอล ปีนป่ายเครื่องเล่น วาดน้ำ เป็นต้น
 - อายุ 7-10 ปี เช่น โยนรับลูกบอล เตะลูกบอล ปั่นจักรยาน แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส เป็นต้น
 - อายุ 10 ปีขึ้นไป เดิน วิ่ง วาดน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น
7. ลดกิจกรรมที่เคลื่อนไหว เช่น กำหนดเวลาดูโทรทัศน์และเล่นเกมส์ รวมกันวันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ในเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป
8. สร้างแรงจูงใจ และฝึกวินัยในการบริโภคอาหารและออกกำลังกาย ให้คำชมเชยเมื่อทำได้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการตำหนิ การลงโทษ
9. พ่อแม่และครอบครัวเป็นแบบอย่างของการมีสุขนิสัยที่ดี ในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ที่มา - <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/paediatric-knowledge/childhood-obesity/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม โรคเบาหวานเกิดจากภาวะแทรกซ้อนโรคอ้วนในเด็ก ที่เกิดจากระบบใด

- 1. ระบบหายใจ
- 2. ระบบต่อมไร้ท่อ
- 3. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
- 4. ระบบหัวใจและหลอดเลือด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. ระบบต่อมไร้ท่อ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ เรื่อง โรคอ้วนในเด็ก ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
จากผลการสำรวจข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2564 พบเด็กวัยเรียน (อายุ6-14ปี) มีน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 11.09		
การวินิจฉัยโรคอ้วน คำนวณจากการวัดน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งตามอายุ และเพศ ที่มีค่าสูงมากกว่า 5 เท่าของค่าเบี่ยงมาตรฐาน		
อายุคือสาเหตุโรคอ้วน		
เด็กอายุ 2-6 ปี ควรออกกำลังกาย เช่น วิ่ง กระโดด เชือก เตะลูกบอล ปั่นจักรยาน เล่น ขี่จักรยาน เป็นต้น		
โรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อในเด็ก		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง โรคอ้วนในเด็ก

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัดน้ำมัน เปลี่ยนเป็นอาหารชนิดต้ม นึ่ง ตุ่น หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมันและอาหารจานด่วน	
ปรับลดอาหารพลังงานสูง เช่น อาหารประเภทแป้ง รสหวาน ไขมันอิ่มตัว และอาหารรสเค็ม	
เพิ่มอาหารชนิดกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้ไม่หวาน	
บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่เป็นอาหารหลากหลาย และบริโภคครบ 3 มื้อ เป็นเวลา ไม่งดอาหารมื้อเช้า ไม่กินอาหารมื้อดึก	
ควรดื่มนมจืดพร่องมันเนยหรือไขมันต่ำ ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งขนม หวาน ขนมขบเคี้ยว	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4 1 2 3 5

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม สาเหตุใดเกิดจากโรคอ้วน?

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ปัจจัยด้านพันธุกรรม ตัวอย่างเช่น บิดามารดาอ้วน, มารดาเป็นเบาหวานในระหว่างตั้งครรภ์, ทารกแรกเกิดน้ำหนักมาก, โรคต่อมไร้ท่อ, โรคทางพันธุกรรม

พฤติกรรมบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การบริโภคอาหารไขมันสัตว์ อาหารแป้งและน้ำตาลสูง อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

การออกกำลังกายและพฤติกรรมไม่เคลื่อนไหวร่างกาย ตัวอย่างเช่น เด็กที่ไม่ออกกำลังกาย ดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกมส์ ทำให้เกิดความไม่สมดุลกันระหว่างพลังงานที่ได้จากอาหาร และพลังงานที่ใช้ของร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม ให้นักเรียนสรุป ความหมายของ โรคอ้วน ด้วยคำพูดของตัวเอง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อในเด็ก เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและครอบครัว

ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมเกินปกติจนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

มีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อสุขภาพ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน