

โอกาสที่ตนเองจะเป็นเบาหวาน

ขึ้นกับปัจจัยต่อไปนี้..

- ❑ ระดับของความอ้วนหรือระดับน้ำตาลที่มากเกินไปของบุคคลนั้น
- ❑ ระดับไขมันบริเวณหน้าท้อง (อ้วนลงพุง)
- ❑ ประวัติกรรมพันธุ์ที่มีต่อภาวะคืออินซูลิน
- ❑ ความสามารถในการสร้างอินซูลิน ตลอดจนประสิทธิภาพตัวจับของอินซูลินของบุคคลนั้นๆ



การป้องกันและแก้ไขโรคอ้วน



- 1.บริโภคอาหารให้น้อยลง โดยลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมันและควรกินอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้ ที่ไม่หวานจัด ซึ่งให้ใยอาหาร ช่วยในการจับถ่าย
- 2.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
- 3.เลือกอาหารที่ใช้พลังงานต่ำ และหาง่าย
4. บริโภค ช้ำๆ หรือพยายามยืดเวลารับประทานให้นาน
- 5.ควบคุมอาหาร หวาน มัน โดยไม่เติมน้ำตาลหรือกระเทียมเจียวในอาหาร
- 6.ถ้าวันใดจะไปงานเลี้ยงนอกบ้าน ต้องรับประทานอาหารมื้ออื่นให้น้อยลง



โรคอ้วน

กับ เบาหวาน



● งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์



โรคอ้วนกับเบาหวาน

ปัญหาสุขภาพของประชากรไทยซึ่งนับวันจะมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ คือ **โรคอ้วน** และส่งผลให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้อีก เช่น เบาหวาน ได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า



โดยเฉพาะผู้ที่มีลักษณะอ้วนชนิดลงพุงจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานเนื่องจากเซลล์ไขมันบริเวณพุงจะทำให้เกิดการดื้อต่ออินซูลิน



โรคอ้วน

โรคอ้วน หมายถึง ความอ้วนที่มากเกินไป มีน้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็นจะทราบได้อย่างไรว่า ท่านอ้วนเกินไปหรือไม่ ปัจจุบันเราวัดค่าที่เรียกว่า “**ดัชนีมวลของกาย**” หรือ **Body Mass Index** เรียกย่อ ๆ ว่า “**BMI**” ค่า **BMI** นี้จะได้จาก

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)}^2}$$

ดัชนีมวลกาย

น้อยกว่า 18.5	จัดว่า	ผอม
18.5-24.9	จัดว่า	ปกติ
25-29.9	จัดว่า	ท้วม
30-39.9	จัดว่า	อ้วน
มากกว่า 40	จัดว่า	อ้วนอันตราย

รอบเอว ผู้ชายปกติ น้อยกว่า 90 เซนติเมตร
ผู้หญิงปกติ น้อยกว่า 80 เซนติเมตร

เมื่ออ้วนแล้วเสี่ยงเกิดโรคเบาหวานอย่างไร



ความอ้วนทำให้เกิดภาวะภาวะดื้อต่อ ฮอร์โมนอินซูลิน เป็นฮอร์โมนที่สร้างที่ตับอ่อน มีหน้าที่จับกับตัวจับอินซูลินที่อยู่ผิวเซลล์ น้ำตาลกลูโคสที่อยู่ในกระแสเลือดเข้าสู่เซลล์ของร่างกายไปใช้เป็นพลังงาน อินซูลินจะทำหน้าที่ออกฤทธิ์ได้ดีหรือไม่ขึ้นกับจำนวนตัวจับอินซูลินและความสามารถในการจับของตัวจับอินซูลินริในคนอ้วน ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้ตัวจับอินซูลินทำงานได้ไม่ดี ทำให้น้ำตาลกลูโคสเข้าสู่เซลล์ได้น้อย น้ำตาลในเลือดจึงสูงขึ้น