

ชื่อเรื่อง โรคอ้วนในเด็ก





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

การรักษา โรคอ้วนในเด็ก

❤ เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตปกติ
และลดภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วน

จากผลการสำรวจข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2564
พบเด็กไทยวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) มีน้ำหนักเกินและอ้วน 11.09 %

ลดอาหารพลังงานสูง
เช่น แป้ง ขมหวาน



เพิ่มอาหารชนิดกากใยสูง
เช่น ข้าวกล้อง ผักผลไม้



ทานอาหารครบ 5 หมู่ ครบ 3 มื้อ



หลีกเลี่ยงอาหารทอด
และผัดน้ำมัน



ดื่มน้ำจัดพรีพร้อมนมแม่
งดน้ำหวาน น้ำอัดลม



ออกกำลังกายเป็นประจำ
ครั้งละ 30-60 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์



ลดกิจกรรมที่เคลื่อนไหวน้อย
เช่น ดูโทรทัศน์ เล่นเกม



ให้คำชมเชยเมื่อเด็กทำได้
และหลีกเลี่ยงการตำหนิ



ครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดี



ข้อมูลจาก นพ. ภัคพันธ์ ตรงจิตการุณย์ (กุมารแพทย์)
จัดทำโดย งานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

โทร 02 849 6600

 ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

 gj.mahidol.ac.th

   @sigj_mahidol

โรคอ้วนในเด็ก

โดย นายแพทย์ภคินันท์ ตรงจิตการุณย์ กุมารแพทย์

โรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อในเด็ก เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและครอบครัว

โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมเกินปกติจนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

สาเหตุโรคอ้วนในเด็ก

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 โรคนิ่วในถุงน้ำดี
5. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ขาโก่ง โรคหัวกระดูกสะโพกเลื่อน กระดูกหักง่าย

6. ความผิดปกติของผิวหนัง เช่น ผิวหนังมีผื่นสีน้ำตาลดำหนาบริเวณคอ รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ รอยแตกบริเวณหน้าท้อง และผื่นแดงบริเวณข้อพับเกิดจากการเสียดสี
7. สภาพจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ถูกล้อเลียน ขาดความเชื่อมั่น แยกตัวจากสังคม

การรักษาโรคอ้วนในเด็ก

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 ไม่กินอาหารมื้อดึก
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 เช่น เด็กอายุ 2-6 ปี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เตะลูกบอล ปีนป่ายเครื่องเล่น ว่ายน้ำ

ที่มา : บทความสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผู้เขียน : นายแพทย์ภคินันท์ ตรงจิตการุณย์ กุมารแพทย์

วันที่เผยแพร่ : วันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ.2565

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใดไม่ใช่อาการสาเหตุของโรคอ้วนในเด็ก

1. ปัสสาวะด้านพันธุกรรม
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
3. พฤติกรรมไม่เคลื่อนไหวร่างกาย
4. เล่นกีฬาเป็นประจำ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. เล่นกีฬาเป็นประจำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อความ เรื่อง “โรคอ้วนในเด็ก” ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปเป็นจริงหรือไม่โดยให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง”

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. โรคอ้วนในเด็ก มีสาเหตุมาจากการปัจจัยด้านพันธุกรรม	จริง	ไม่จริง
2. โรคอ้วนในเด็กเป็นโรคติดต่อ	จริง	ไม่จริง
3. หากนักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้	จริง	ไม่จริง
4. โรคอ้วนในเด็กไม่ได้เกิดจากการบริโภคอาหารแปรรูป	จริง	ไม่จริง
5. ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วน	จริง	ไม่จริง

เฉลย/แนวคำตอบ

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. โรคอ้วนในเด็ก มีสาเหตุมาจากการปัจจัยด้านพันธุกรรม	จริง	ไม่จริง
2. โรคอ้วนในเด็กเป็นโรคติดต่อ	จริง	ไม่จริง
3. หากนักเรียนไม่ออกกำลังกายจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้	จริง	ไม่จริง
4. โรคอ้วนในเด็กไม่ได้เกิดจากการบริโภคอาหารแปรรูป	จริง	ไม่จริง
5. ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะแทรกซ้อนของโรคอ้วน	จริง	ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อมูล ให้นักเรียนเขียนแนวทางการรักษาโรคอ้วนในเด็กมา 3 ข้อ

คำตอบ.....

.....

.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

1. ปรับลดอาหารพลังงานสูง เช่น อาหารประเภทแป้ง รสหวาน ไขมันอิ่มตัว และอาหารรสเค็ม
2. เพิ่มอาหารชนิดกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้ไม่หวาน
3. บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และบริโภคครบ 3 มื้อ เป็นเวลา ไม่งดอาหารมื้อเช้า ไม่กินอาหารมิดดึก
4. หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัดน้ำมัน เปลี่ยนเป็นอาหารชนิดต้ม นึ่ง ตุ่น

5. ควรดื่มเครื่องดื่มร้อนหรือน้ำเย็นหรือน้ำจืด น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว

6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม หากเพื่อนของนักเรียนชอบรับประทานของทอด และน้ำอัดลมทุกวันจนเริ่มเป็นโรคอ้วน มีอาการโรคภูมิแพ้บ่อย และนอนกรน นักเรียนจะมีวิธีการแนะนำเพื่อนให้รู้ถึงโทษของโรคอ้วนดังกล่าวอย่างไร

คำตอบ.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : บอกเพื่อนให้ทราบถึงพฤติกรรมรับประทานอาหารดังกล่าวที่ทำให้เพื่อนเริ่มอ้วนแล้วซึ่งเป็นโรคที่สามารถเกิดอาการโรคภูมิแพ้บ่อย และนอนกรนได้ และเพื่อนควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารดังกล่าวเพราะจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้หลายอย่าง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

“ถ้าเจอใครเป็นโรคอ้วน เราควรแนะนำให้ดื่มน้ำเพื่อจะได้หุ่นดี”

จากคำถามข้างต้น นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้เหตุผลประกอบการอธิบาย

1. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย × ลงในวงเล็บหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็น เพียง 1 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลสนับสนุนความคิดเห็น

() เห็นด้วย

() ไม่เห็นด้วย

() เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่เห็นด้วย เพราะคำถามนี้ อาจทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ในมือเช้า ซึ่งเป็นมื้อหลักที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายควรได้รับอาหารหลังจากที่นอนหลับหลายชั่วโมงและ ต้องทำกิจกรรมต่อไปในช่วงกลางวันอีก อาจทำให้เป็นลมหรือปวดท้องได้ในช่วงสายๆเพราะหิว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.3/5 สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน