มติชน
หนังสือพิมพ์คุณภาพ เพื่อคุณภาพของประเทศ
วันอังคารที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2556 หน้า 3

ต่อจากหน้า 1

โรคอ้วน

เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค (คร.) กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวถึงโรคติดต่อที่มีแนวโน้มการระบาดสูงในช่วงปี 2556 ว่า จากการสังเกตสภาพอากาศของปี 2555 แล้วพบว่า อากาศร้อนขึ้นและมีฝนตกมาก ทำให้ในปี 2556 น่าจะมีโรคติดต่อระบาดมากขึ้น 3 โรคด้วยกัน ได้แก่ 1.โรคไข้เลือดออก ปกติแล้วยอดผู้ป่วยสะสมตลอดปีของโรคไข้เลือดออกจะอยู่ที่หลักหมื่นเท่านั้น เช่น ปี 2555 ยอดผู้ป่วยอยู่ที่ประมาณ 5-6 หมื่นราย แต่ในปี 2556 จะมีผู้ป่วยมากเกินกว่าแสนราย เท่ากับมียอดผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว 2.โรคทางเดินอาหาร เนื่องจากอุณหภูมิที่สูงขึ้นทำให้อาหารบูดเน่าและเสียได้ง่าย เอื้อต่อการป่วยโรคทางเดินอาหาร คาดการณ์ว่าจะมียอดผู้ป่วยสะสมตลอดปีมากเกินกว่า 1 ล้านคน และ 3.โรคมือเท้าปาก จากเดิมปี 2555 มีผู้ป่วยราว 3-4 หมื่นคน ก็จะมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน

หมอเครือข่ายไร้พุงแนะวิธีกินช่วงปีใหม่

นพ.ฆนัท ครุฑกูล แพทย์ประจำศูนย์หัวใจหลอดเลือด และเมทาบอลิซึม รพ.รามาธิบดี และเลขานุการ เครือข่ายคนไทยไร้พุง กล่าวในบทความเรื่องการเลือกอาหารตามงานเลี้ยงว่า ช่วงเทศกาลปีใหม่เป็นช่วงการพบปะสังสรรค์ จัดงานเลี้ยงบ่อยๆ อาหารที่นำมาเลี้ยงมักเป็นอาหารพลังงานสูง อาทิ พิซซ่า 1 ชิ้น (236 กรัม) ให้พลังงาน 553 กิโลแคลอรี, โดนัท (บัตเตอร์นัท) 1 ชิ้น ให้พลังงาน 384 กิโลแคลอรี, ไก่ทอด ตรงส่วนสะโพก 1 ชิ้น (107 กรัม) ให้พลังงาน 380 กิโลแคลอรี,

เฟรนช์ฟรายส์ขนาดกลาง ให้พลังงาน 360 กิโลแคลอรี, ไอศกรีม 1 ถ้วย ให้พลังงาน 300 กิโลแคลอรี และบราวนี่ ชีสเค้ก บัตเตอร์เค้ก และเค้กช็อกโกแลต 1 ชิ้น ให้พลังงาน 280 กิโลแคลอรี เป็นต้น อาหารส่วนใหญ่มักเป็นอาหารทอด ขนมหวานต่างๆ และแอลกอฮอล์ เป็นต้น นอกจากมีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง น้ำตาลและไขมันแล้ว ยังแฝงไปด้วยโซเดียมปริมาณมาก เป็นสาเหตุทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ควรระมัดระวังสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงและโรคไต

นพ.ฆนัทกล่าวว่า การเลือกอาหารโดยวิธีง่ายๆ เหล่านี้ ดังนี้ 1.ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่างก่อนถึงงานเลี้ยง เพราะจะทำให้บริโภคได้มากกว่าปกติ 2.เมื่อถึงงานเลี้ยงควรเดินดูอาหารให้ครบทุกจานก่อน เพื่อเลือกอาหารที่ดีที่สุด 3.ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทผักรองท้องก่อน 4.ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ทุกชนิดไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน 5.เลือกอาหารที่พลังงานต่ำ เช่น อาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ยำ 6.เลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตหรือแป้งเป็นส่วนประกอบสูง 7.ควรดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำอัดลมประเภทไม่มีพลังงานแทนน้ำอัดลม หรือแอลกอฮอล์ 8.หลีกเลี่ยงการกินอาหารซ้ำซ้อนในอาหารกลุ่มเดียวกัน เช่น ถ้ารับประทานเค้กก็ควรงดข้าว เพราะเป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเหมือนกัน เป็นต้น

นพ.โอภาสกล่าวอีกว่า สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่คาดว่ายอดผู้ป่วยสะสมระหว่างปี 2555 และ 2556 จะไม่แตกต่างกันมากนัก อยู่ที่ประมาณ 5-6 หมื่นราย ขณะที่โรคติดต่ออื่นๆ ยังทรงตัวเช่นกัน การระบาดไม่รุนแรงขึ้นหรือลดน้อยลง ส่วนโรคที่อาจมีการระบาดเพิ่มขึ้นแต่ไม่มาก คือ โรคหัดและโรคคอตีบ เนื่องจากอาจมีแรงงานต่างด้าวที่เข้ามาทำงานในประเทศไทยแต่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคดังกล่าวมาก่อน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าโรคต่างๆ จะมีแนวโน้มการระบาดสูงขึ้นหรือลดลง แต่ประชาชนควรดูแลสุขอนามัยของตัวเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย อย่างโรคไข้เลือดออกก็ควรระมัดระวังอย่าให้ยุงกัด โรคทางเดินอาหารก็ควรยึดหลักเดิมที่ สธ.รณรงค์คือ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ขณะที่โรคมือเท้าปากก็ต้องดูแลสุขอนามัยให้มากขึ้น โดยเฉพาะเด็กเล็ก เน้นการไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน ก็สามารถช่วยป้องกันได้ในระดับหนึ่ง

ด้าน ศ.นพ.เกรียง ตั้งสง่า ประธานราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย กล่าวว่า โรคอ้วนถือว่ามีความน่ากังวลมากกว่าโรคอื่น เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงอันนำมาซึ่งโรคเรื้อรังอื่นๆ อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เพิ่มโอกาสในการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคไต ขณะนี้ประชากรไทยวัยผู้ใหญ่มากกว่าร้อยละ 20 มีปัญหาโรคอ้วน และกำลังคุกคามประชากรวัยเด็กมากขึ้น สาเหตุเกิดจากปัจจัยขาเข้ามาก แต่ขาออกน้อย นั่นคือรับประทานอาหารมากกว่าที่ควร โดยเฉพาะประเภทหวาน มัน เค็ม และชนมชบเคี้ยว แต่มีการออกกำลังกายน้อย ที่สำคัญคือประชาชนยังขาดความตระหนักเกี่ยวกับโรคดังกล่าว เนื่องจากไม่เห็นความรุนแรงหรืออันตรายที่เกิดขึ้นจากโรคเรื้อรังเหมือนโรคติดต่อที่บางโรคเป็นแล้วตาย ทำให้ไม่เชื่อฟังแพทย์ในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรคที่เป็น ไม่มีวินัยในการรักษาหรือรับประทานยา เป็นต้น

นพ.ฆนัท ครุฑกูล กรรมการเครือข่ายคนไทยไร้พุง กล่าวว่า ปัญหาโรคอ้วน ถือเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงไม่เฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลก โรคอ้วนเป็นสาเหตุนำให้เกิดโรคอื่นๆมากกว่า 20 โรค ที่สำคัญคือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ สำหรับประเทศไทยนั้นปี 2555 มีค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยที่มีสาเหตุมาจากโรคอ้วนประมาณ 4-6 พันล้านบาท ส่วนในประเทศสหรัฐอเมริกามีมากถึง 4 ล้านล้านบาท และมีแนวโน้มว่า ค่าใช้จ่ายด้านนี้จะสูงมากขึ้นเรื่อยๆ

“ส่วนหนึ่งมาจากเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้าขึ้น เช่น ระบบโทรศัพท์มือถือ ที่ปัจจุบันมีแอพพลิเคชั่นต่างๆ อำนวยความสะดวกมากขึ้น บางคนไม่ขยับออกจากบ้านไปไหนเลย นั่งกดโทรศัพท์อยู่กับที่ทำงาน สมัยก่อน คนเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าตอนนี้ เช่น จะไปประชุม จะไปดูกีฬา หรือออกไปช็อปปิ้ง ซื้อของ แต่สมัยนี้ ทุกอย่างทำได้ที่บ้านโดยอาศัยโทรศัพท์เครื่องเดียว เช่นประชุมคอนเฟอเรนซ์ทางโทรศัพท์ สั่งซื้อของทางอินเตอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือ จะอ่านหนังสือพิมพ์ก็ต้องเดินออกไปซื้อ แต่ตอนนี้เปิดโทรศัพท์เครื่องเดียวทำได้สารพัดอย่าง บางคน

ยิ่งแย่ไปกว่านั้นคือ ระหว่างที่ทำกิจกรรมผ่านโทรศัพท์มือถือเหล่านี้ไปก็รับประทานของกินเล่นไปด้วย ผมไม่ได้บอกว่า เทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้าขึ้นไม่ดี การเจริญเติบโตของเทคโนโลยีเป็นเรื่องที่ดีและคนส่วนใหญ่ต้องการ แต่คนส่วนหนึ่งพึ่งพามากเกินไปจนทำให้ใช้พลังงานในร่างกายน้อย ในขณะที่รับประทานอาหารเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ อาจจะค่อยๆ เพิ่มแบบไม่รู้สึกตัว แต่ในที่สุดก็กลายเป็นคนอ้วนน้ำหนักเกิน" นพ.ฆนัท กล่าว