

เบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

โรคอ้วน คือ สภาวะที่ร่างกาย มีน้ำหนักมากกว่าปกติ โดยมีการสะสม ของไขมันใต้ผิวหนังและตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผลของโรคอ้วนทำให้เกิด โรคต่าง ๆ ตามมา

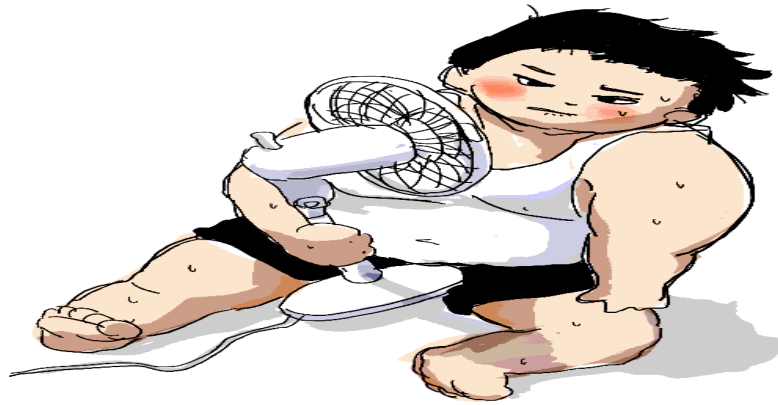
โรคอ้วนในเด็กไทย

ปัจจุบันโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน เป็นสัญญาณเตือนภัยที่ต้อง ระวัง จากการสำรวจพบว่าเด็กไทยช่วงอายุระหว่าง 2 – 18 ปี และกลุ่ม วัยรุ่นอายุ 13 – 18 ปี อ้วนร้อยละ 8.6 และเป็นวัยที่เป็นโรคอ้วนมาก ที่สุด

ปัญหาโรคอ้วนในเด็ก

- ⊙ เด็กอ้วนทำให้การทำงานของอินซูลินไม่ดี พบว่าจะมีการเผา ผลาญระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ นำไปสู่การเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2
- ⊙ เมื่อเด็กได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานเด็กจะมีชีวิตสั้นลง โดยเฉลี่ย 10 – 20 ปี
- ⊙ เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนจะมีโอกาสเกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด

โรคกระดูกและข้อ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคนิว ในถุงน้ำดีและอื่น ๆ มากกว่าเด็กปกติ



สาเหตุของโรคอ้วน

- ◎ **พันธุกรรม** ถ้าพ่อหรือแม่อ้วนลูกจะมีโอกาสอ้วน ร้อยละ 40 ยิ่งถ้าทั้งพ่อและแม่อ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนร้อยละ 80
- ◎ **อาหารและโภชนาการ** พฤติกรรมการกิน เป็นที่สังเกตได้ว่าโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนถ้าชอบรับประทานอาหารรสหวาน ไขมันสูง
- ◎ **การออกกำลังกาย** ปัจจุบันการใช้ชีวิตแบบสมัยใหม่ เน้นความสบาย มีเครื่องอำนวยความสะดวก ทำให้เด็กมีโอกาเสี่ยงเป็นโรคอ้วนง่าย
- ◎ **การเลี้ยงดูเด็ก** อาหารที่พ่อแม่เลือกให้เด็กรับประทาน จะมีอิทธิพลค่อนข้างมากกับพฤติกรรมการกินของเด็ก ทั้งวิธีการกินและประเภทของอาหาร
- ◎ **ปัจจัยแวดล้อมในชุมชน** การโฆษณา การใช้ดาราเป็นต้นแบบ จูงใจการแจกของแถมที่มากับขนม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างค่านิยมในสินค้า และสร้างทัศนคติของเด็กและผู้ปกครอง



พิชิตอ้วน พิชิตเบาหวาน ลดความเสี่ยงเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง

มีอิทธิพลสำคัญมากที่สุดที่จะทำให้เด็กเป็นโรคอ้วน ฉะนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องสร้างวัฒนธรรมการใช้ชีวิตแบบไม่อ้วนให้เกิดขึ้นในครอบครัวของตนเองโดย

1. มีความเข้าใจโรคอ้วนอย่างถูกต้อง
2. สอน ทำเป็นตัวอย่างในการเลือกและประกอบอาหารให้เด็ก รับประทานเพื่อเป็นการสร้างนิสัยการกินที่ดี เช่น การเคี้ยวอาหาร กินผักผลไม้แทนการกินขนม ไม่กินจุบจิบ ไม่กินน้ำอัดลม ไม่กินผลไม้รสหวานจัด
3. สร้างนิสัยการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน
4. จำกัดเวลาในการเล่นเกมน คอมพิวเตอร์ และดูทีวีไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมงและในขณะนั้นไม่ควรให้กินขนมขบเคี้ยว



โรงเรียน

1. ไม้อนุญาตให้มีการขายขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และอาหารที่มีไขมันสูงในโรงเรียน
2. ไม้จัดอาหารมื้อกลางวันที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนในเด็ก
3. สร้างบรรยากาศและจัดหาสถานที่การออกกำลังกายให้แก่เด็ก
4. ให้ข้อมูล ข่าวสาร “เรื่องอ้วนในเด็ก” แก่เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง
5. จัดกิจกรรมเสริมที่เอื้อต่อการไม่อ้วนให้แก่เด็กนักเรียน

ชุมชนและสังคม

1. จัดให้มีสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย
2. จัดหาแหล่งข้อมูลสำคัญในการให้ข่าวสาร เพื่อความเข้าใจเรื่องอ้วนในเด็กแก่คนในชุมชน
3. จัดกิจกรรมในชุมชนที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างเสริมให้สมาชิกในชุมชนห่างไกลโรคอ้วน
4. ห้ามขายของขบเคี้ยวหรือของที่เสริมความอ้วนบริเวณหน้าโรงเรียน
5. ควบคุมการโฆษณาอาหาร ขนมขบเคี้ยว ที่เป็นสาเหตุให้เด็กอ้วน



ข้อมูลจาก
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
ผลิต และ เผยแพร่โดย...
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลบุรีรัมย์
โทร.0-4461-5002 ต่อ 2117