



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันพฤหัสบดีที่ 7 เดือนกันยายน พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “โรคอ้วน ภาวะอันตราย เสี่ยงหลายโรค”

ท่านผู้ฟังครับ/ค่ะ โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไปกว่าปกติหรือมากเกินไปกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญ จึงสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา ครับ/ค่ะ

ทั้งนี้ สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน แบ่งออกเป็น ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วผู้ที่เป็โรคอ้วน มักมีสาเหตุจากปัจจัยภายนอก เพราะมีพฤติกรรมมารับประทานที่ตามใจตนเอง จนทำให้รับประทานเกินความต้องการของร่างกาย ดังนี้

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น เนื้อ ไขมัน แป้ง ของหวาน รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา กินจุบกินจิบ มีพฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ เป็นส่วนใหญ่ ขาดการออกกำลังกาย

ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ การมีภาวะเครียด สภาพจิตใจ และอารมณ์ กรรมพันธุ์ โรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การรับประทานยาบางชนิด อายุที่มากขึ้น เนื่องจากอายุมากจะมีการใช้พลังงานน้อยลง

ทั้งนี้ ผู้ที่มีภาวะอ้วน จะส่งผลเสียกับร่างกาย และเพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังและอาการต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันเกาะตับ โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็งต่าง ๆ โรคหยุดหายใจขณะหลับ ปัญหาทางระบบทางเดินหายใจ ภาวะมีบุตรยาก ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดข้อ ข้อเสื่อมก่อนวัย โรคผิวหนัง เช่น สิว ขนดก ผิวหนังติดเชื้อ มีกลิ่นตัว เป็นต้น

ท่านผู้ฟังครับ/ค่ะ จะเห็นได้ว่าความอ้วนเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ มากมาย ดังนั้น ถ้าเราลดความอ้วนได้ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ด้วยครับ/ค่ะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “โรคอ้วน ภาวะอันตราย เสี่ยงหลายโรค”

เรียบเรียงโดย สายน้ำผึ้ง ยมรัตน์ / เตชินท์ มัชฌมันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.sikarin.com/