

ไม่อ้วนเอาเท่าไร เด็กไทยช่วยตอบที!!!

มุมมองต่อ “เด็กอ้วนจ้ำม่ำ” ในวันนี้ไม่เหมือนวันวานอีกต่อไป เพราะทั้งพ่อแม่ และผู้ใหญ่รอบตัวที่มอง การถนัดไกลต่างเกรงเกรงภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับหนูน้อยแก้มใสเมื่อเติบโตขึ้นในอนาคต

องค์ความรู้ทางการแพทย์เผยให้เห็นภาพ “วันพรุ่งนี้” ของความอ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับเด็ก อ้วนว่ามีโรคภัยไข้เจ็บรอคอยอยู่มากมาย ทั้ง โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ภาวะนอนกรน ภาวะตับอักเสบและถุงน้ำดีอักเสบ รวมทั้งโรคผิวหนัง ที่พบได้บ่อย คือ โรคเชื้อราที่ผิวหนัง ผิวหนังอักเสบติดเชื้อ ได้ง่าย นอกจากนี้อาจส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง กังวล และซึมเศร้าได้

การเฝ้าระวังและดูแลน้ำหนักของเด็กๆ ให้อยู่ในระดับพอเหมาะพอดี ควบคู่ไปกับการปลูกฝังรสนิยม และพฤติกรรมกรกินอาหารให้เหมาะสมจึงเป็นงานสำคัญเพื่อเด็กไทย และเพื่ออนาคตของสังคมไทย

จะรู้ได้อย่างไร...เด็กคนไหนอ้วนเกินพิกัด

ภาวะน้ำหนักเกินพอดีไม่อาจสังเกตได้ด้วยตาเสมอไป

การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กควรดูที่ “น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นควบคู่กับอัตราการเพิ่มของความสูง” ซึ่งทำได้ 2 วิธี ดังนี้

(1) การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กโดยดูน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง วิธีนี้เป็นการดูลักษณะของการเจริญเติบโตได้ว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ เพื่อบอกว่าเด็กมีรูปร่างสมส่วน อ้วนหรือผอมตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง

วิธีประเมินทำโดยดูที่กราฟการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุร่วมกับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็กในสมุดสุขภาพ หรือเปรียบเทียบการเพิ่มของน้ำหนักและความสูงที่ได้สัดส่วนกันโดยดูจากตารางเปรียบเทียบน้ำหนักต่อความสูง (Weight for height chart)

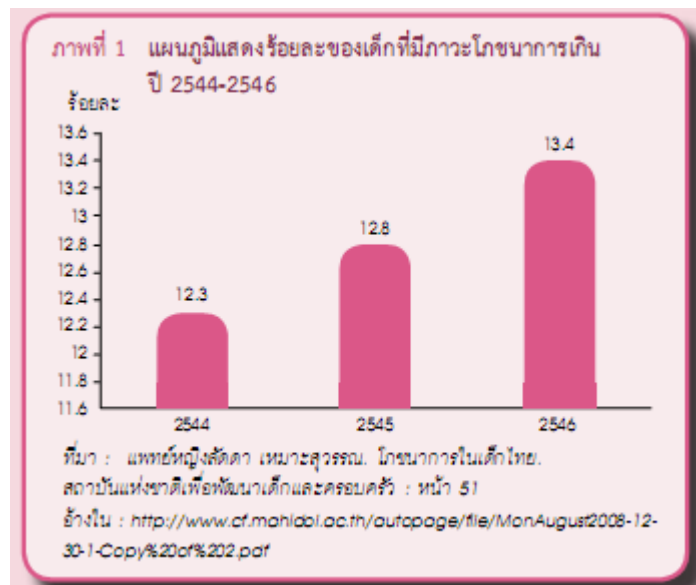
(2) คำนวณค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index (BMI) ซึ่งเป็นอัตราส่วนระหว่างน้ำหนัก (เป็นกิโลกรัม) ต่อ ส่วนสูง (เป็นเมตร) ยกกำลังสองซึ่งในเด็กจะต้องเปรียบเทียบกับตาราง BMI Chart ตามอายุ โดยถือว่าอ้วนเมื่อ ค่า BMI มากกว่า 80 เปอร์เซ็นไทล์

แค่ 5 ปี เด็กอ้วนขยายจำนวนชัดเจน

จากการสำรวจสถานะสุขภาพประชากรไทย 2 ครั้งใน พ.ศ. 2534 และ พ.ศ. 2539 - 2540 โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงของกองโภชนาการปี พ.ศ. 2530 ทำให้ทราบสถานการณ์เด็กไทยกับ “ภัยอ้วน” ชัดเจนมากขึ้น ดังนี้

- เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 5 ปี อ้วนเพิ่มขึ้นประมาณ 3 เท่า และเมื่อเปรียบเทียบการสำรวจในปี พ.ศ.2539 - 2540 กับ พ.ศ.2544 โดยชี้ให้เห็นที่อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงของประชากรไทย พ.ศ. 2542 พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็นร้อยละ 7.9 หรือเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 36 ในระยะเวลาเพียง 5 ปี
- เด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี อ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็น ร้อยละ 6.7 หรือเพิ่มขึ้น ร้อยละ 15.5 ในระยะเวลา 5 ปี นอกจากนี้จากผลการสำรวจเด็กนักเรียนอนุบาลและประถมศึกษาของกรมอนามัย เมื่อปี พ.ศ. 2544, 2545 และ 2546 พบเด็กมีภาวะโภชนาการเกินสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือ ร้อยละ 12.3, 12.8 และ 13.4 (รูปที่ 1)

รูปที่ 1 แผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน ปี 2544-2546



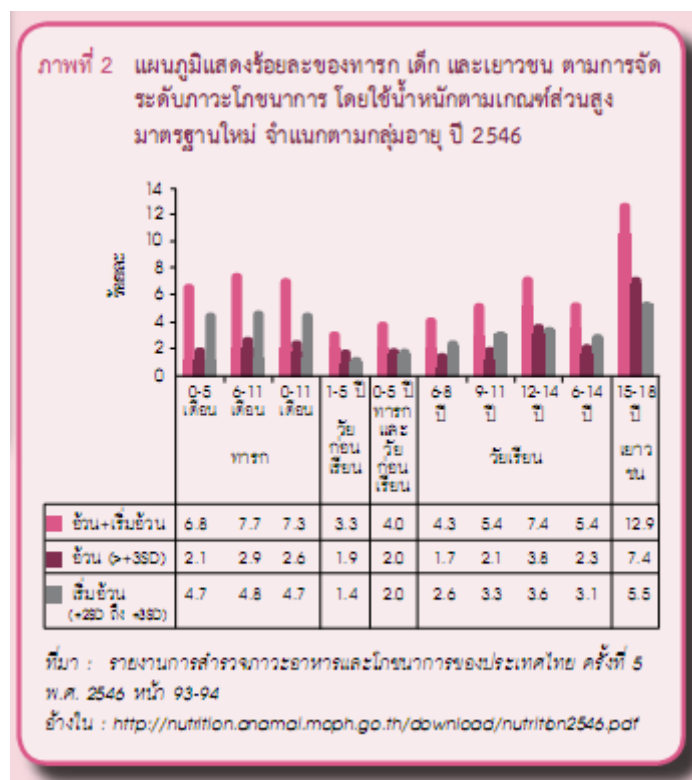
ที่มา แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ. โภชนาการในเด็กไทย. สถาบันแห่งชาติเพื่อพัฒนาเด็กและครอบครัว : หน้า 51 อ้างอิงใน : <http://www.cf.mahidol.ac.th/outpage/file/MonAugust2008-12-30-1-Copy%20of%202.pdf>

ปัญหาใหญ่ ต้องแก้ไขก่อนลูกกลม

ข้อมูลสถานการณ์ข้างต้นสอดคล้องกับข้อมูลจาก มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ที่พบว่าจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กชั้นประถมศึกษา 6 โดย จำนวน 47,389 คนในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตเมืองทั่วประเทศจำนวน 268 โรงเรียน ในปี 2548 พบเด็กอ้วนร้อยละ 12 เด็กท้วม ร้อยละ และ บางโรงเรียนในภาคกลางมีเด็กอ้วนถึง ร้อยละ 25

ส่วนข้อมูลจาก การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ปี 2546 (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) พบว่า ภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วน+อ้วน) พบอัตราสูงในช่วงวัยทารกและลดลงในช่วงวัยก่อนเรียนอายุ 1-5 ปี จากนั้นค่อยๆ เพิ่มสูงขึ้นอีกครั้งจนถึงในช่วงอายุ 12-14 ปี และเพิ่มขึ้นอีกครั้งในอายุ 15-18 ปี ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดถึง ร้อยละ 12.9 (รูปที่ 2)

รูปที่ 2 แผนภูมิแสดงร้อยละของทารกและเด็กก่อนวัยเรียน ตามการจัดระดับภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมาตรฐานใหม่ จำแนกตามกลุ่มอายุ ปี 2546



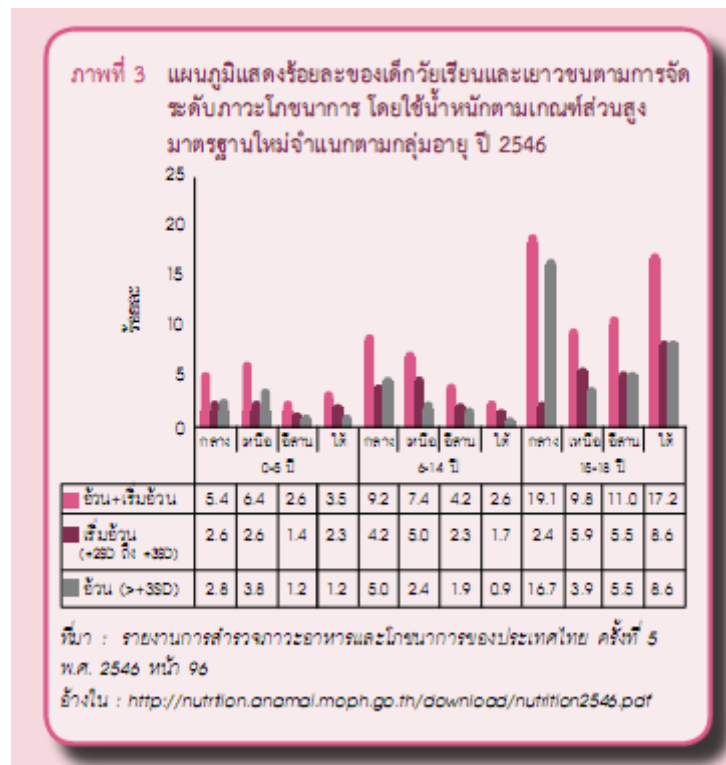
ที่มา รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 หน้า 93-94

อ้างอิงใน : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/nutrition2546.pdf>

เมื่อพิจารณาตามรายภาค พบภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วน+อ้วน) พบมากที่สุดใภาคกลาง ทุกกลุ่มอายุ ยกเว้นเด็กอายุ 0-5 ปี โดยพบมากที่สุดใภาคเหนือ

สำหรับภาคที่มีความชุกสูง คือ ภาคกลางและภาคใต้ในกลุ่มอายุ 15-18 ปี คือ ร้อยละ 19.1 และ 17.2 ตามลำดับ (รูปที่ 3)

แผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กวัยเรียนและเยาวชนตามการจัดระดับภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมาตรฐานใหม่จำแนกตามกลุ่มอายุ ปี 2546



ที่มา รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 หน้า 96

อ้างอิง : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/nutrition2546.pdf>

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ชัดเจนว่า สถานการณ์ของการเป็นโรคอ้วนในกลุ่มเด็กยังคงอยู่ในอัตราที่สูงและคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี ส่งผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้

นี่คือหนึ่งในประเด็นที่ทำนายสำหรับการพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย โดยมีสุขภาพของเด็กไทยวันนี้ ผู้ที่จะก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าเป็น “เดิมพัน”

ที่มา สถานการณ์สุขภาพ เรื่อง "เด็กอ้วน" ภัยเงียบที่มาพร้อมกับความน่ารัก โดย ชัญญวรินทร์ น้ำค้าง สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

สืบค้นได้จาก http://www.hiso.or.th/hiso/health_event/ghealth_event25.php

“กินเป็น” คือ เกระกันภัยอ้วน

1. ให้เด็กทานอาหารให้เป็นเวลา หากเด็กไม่ทานอาหารมื้อใดไม่ควรให้ทานเสริม ไม่ทานจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร งดการทานน้ำหวานก่อนมื้ออาหาร
2. จำกัดเวลาอาหาร (ประมาณ 30 นาที) ไม่ควรตั้งอาหารไว้บนโต๊ะตลอดเวลา
3. คุณพ่อคุณแม่และคุณครูควรตระหนักว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณในการทานอาหารเมื่อหิว หากมีความเข้าใจกฎธรรมชาตินี้ จะลดความกังวลเมื่อเด็กไม่ยอมทานอาหาร และหลีกเลี่ยงการบังคับให้เด็กทานด้วยการป้อนแบบยัดเยียดเพราะจะทำให้เด็ก ๆ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการทานอาหาร ควรฝึกให้เด็กทานด้วยตัวเอง
4. เด็กอนุบาลบางครั้งยังกลัวอาหารที่ไม่คุ้นเคย อาจไม่กล้าลองของใหม่ๆ โดยเฉพาะผัก คุณพ่อ คุณแม่ควรอธิบายให้เด็กทราบ ให้กำลังใจ ให้เด็กลองไม่ควรบังคับขมขู่ ต้องยอมรับความคิดเห็น และการตัดสินใจของเขา
5. คุณพ่อ คุณแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารที่หลากหลาย เนื่องจากเด็กมักเลียนแบบพ่อแม่ในทุกๆ เรื่อง
6. สร้างมารยาทในการทานอาหาร บอกให้เด็กทราบมารยาทบนโต๊ะอาหาร ไม่เล่นขณะทานอาหาร หากเด็กควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือมีพฤติกรรมไม่เป็นที่ยอมรับ ต้องแยกเด็กออกไปชั่วคราว โดยไม่อนุญาตให้เด็กถืออาหารติดมือไปทานที่อื่น ต้องให้เด็กเรียนรู้ความหิวและรอทานในมือถัดไป ไม่ให้อาหารเสริมพิเศษ
7. สร้างวุฒิภาวะที่เหมาะสม ส่วนใหญ่เด็กมักเรียนรู้การทานอาหารเกือบทุกชนิดได้ เพียงแต่ใช้เวลาเริ่มเร็วต่างกัน พ่อแม่ต้องพยายามจัดอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้เด็กคุ้นเคย และทดลอง

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479