



ข่าวสาธารณสุข สำหรับสื่อมวลชน

โดย...งานประชาสัมพันธ์ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 073-214200.212860 ต่อ 113

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ตรวจสอบสุขภาพประชาชน ในงานตลาดนัดคนรักสุขภาพ จ.สงขลา พบคนอ้วนลงพุง เกือบครึ่ง !

ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมจัดนิทรรศการให้ความรู้ประชาชนและตรวจสอบสุขภาพ ในงานตลาดนัด คนรักสุขภาพ ณ ศูนย์ประชุมนานาชาติ มอ.หาดใหญ่ ตรวจสอบ พบ คนอ้วนลงพุง ร้อยละ 40 และมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้อง

นายแพทย์บุญยง รุจิราวรรณ รักษาการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลาเปิดเผยว่า ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมจัดนิทรรศการให้ความรู้ประชาชนและตรวจวินิจฉัยภาวะอ้วนลงพุง ด้วยเครื่อง วิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย (อินบอดี) ในงานตลาดนัด คนรักสุขภาพ ณ ศูนย์ประชุมนานาชาติ จดลองศิริราชสมบัติ ครบ 60 ปี มอ.หาดใหญ่ ระหว่าง วันที่ 13 -17 ตุลาคม 2553 พบ คนอ้วนลงพุง ร้อยละ 40 และมีพฤติกรรมบริโภค อาหารหวาน มัน ไม่กินอาหารเช้า และดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานเป็นประจำ มีการเคลื่อนไหว/ออกแรงออกกำลังกาย ค่อนข้างน้อย การวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย ด้วยเครื่อง อินบอดี ที่นำมาให้บริการในงานครั้งนี้ เป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งในการวินิจฉัย โรคอ้วนลงพุง เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงอันตรายของโรคอ้วนลงพุงหรือ การมีไขมันในช่องท้องสูง ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ข้อเข่าเสื่อม และมะเร็ง สูงขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตาม ประชาชนสามารถประเมินว่า อ้วนลงพุง ด้วยวิธีง่ายๆ คือ ใช้สายวัดรอบเอว วัดผ่านสะดือ ผู้หญิง รอบเอว ไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร ผู้ชาย รอบเอวไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร หรือหาดัชนีมวลกาย โดย น้ำหนักตัวหาร ส่วนสูง เป็นเมตร ยกกำลัง 2 หากเกินกว่า 18.5 – 22.9 ถือว่า อ้วน

สำหรับ เคล็ดลับในการลดพุง ลดโรค ใช้หลัก 3 อ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ อ อาหาร คือ กินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเพียง เลือกอาหารพลังงานต่ำ เพิ่มผักมากขึ้น มันน้อย หวานน้อย โดยเฉพาะมือเช้าเป็นมื้อสำคัญ ทำให้ไม่ขาดสารอาหาร เคี้ยวอาหารช้าๆ ค่ำละ 28 ครั้ง กินห่างจากเวลานอน 4 ชั่วโมง หลังกิน อาหาร 15-20 นาที ควรเคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้ไม่อ้วน อ ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายให้นาน 45-60 นาที เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยานหรือว่ายน้ำ กระชับสัดส่วนเพื่อสร้างกล้ามเนื้อโดยใช้ การยืดเหยียด ใช้ยางยืด เป็นต้น สุดท้าย อ อารมณ์ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจตั้งใจเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เชื่อมั่นว่า ตัวเองทำได้ ทำซ้ำๆ สม่ำเสมอ

และหากต้องการปรึกษา ปัญหาโรคอ้วนลงพุง สอบถามรายละเอียดได้ที่...คลินิกคนไทยไร้พุง ศูนย์
อนามัยที่ 12 ยะลา โทรศัพท์ 073- 212860 , 214200 ต่อ 110 หรือ ปรึกษา สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน
ผู้อำนวยการศูนย์ฯ กล่าวในที่สุด

ผู้ส่งข่าว

นพพร เตโช

086 - 9611766