



## 12 โรคร้ายที่มากับความอ้วน

โรคอ้วน 1 ในโรคยอดฮิตที่คนไทยเป็นเยอะไม่แพ้โรคมะเร็ง 12 โรคร้ายนี้มักเป็นกับคนที่โรคอ้วนด้วย มีโรคดังนี้

### 1. ไบเอร์น มีโอกาสเป็น 57%

อาการปวดศีรษะเรื้อรังชนิดหนึ่งที่รบกวนชีวิตประจำวัน มีอาการ ปวดศีรษะข้างเดียว บางครั้งปวดมากจนทำอะไรไม่ได้ และมีอาการคลื่นไส้

### 2. ไขมันในเส้นเลือด มีโอกาสเป็น 63%

เป็นภาวะหนึ่งที่ร่างกายมีไขมันในเลือดมากกว่าปกติ หมายถึงอาจมีคอเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์มากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้

### 3. ความดัน มีโอกาสเป็น 55%

โรคความดันโลหิตสูง ถ้าวัดค่าความดันแล้วได้ค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่มักจะไม่แสดงอาการ แต่อาจมีอาการปวดศีรษะท้ายทอย บางรายอาจมีอาการเหมือนไมเกรน หากเป็นมานาน อาจมีอาการอ่อนเพลีย ใจสั่น นอนไม่หลับ หากมีอาการมากอาจโคม่า หรือเสียชีวิตได้

### 4. กรดไหลย้อน มีโอกาสเป็น 98%

ภาวะที่น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปยังหลอดอาหาร โดยจะทำให้มีอาการแสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ หลังจากทานอาหารมื้อหนัก

## 5. เขาเสื่อม มีโอกาสเป็น 76%

โรคที่เกิดจากความเสื่อมของกระดูกอ่อนผิวข้อ ทั้งโครงสร้างรูปร่าง ทำให้กระดูกข้อต่อเสียดสีกันจนเนื้อกระดูกเสื่อมสภาพ

## 6. โรคเกาต์ มีโอกาสเป็น 77%

เกิดจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูงจนเกิดเป็นผลึกสะสมอยู่ในข้อ โดยร่างกายจะมีกรดยูริกอยู่ประมาณร้อยละ 80 ส่วนอีกร้อยละ 20 มักได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป

## 7. ความดันในโพรงสมอง มีโอกาสเป็น 96%

ภาวะความดันภายในโพรงกะโหลกศีรษะสูง มักเริ่มต้นจากมีอาการปวดศีรษะแบบตื้อ ตามมาด้วยอาการอาเจียน การมองเห็นผิดปกติ และสุดท้ายคือระดับความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลง เช่น อาการสับสน จนถึงหมดสติ

## 8. ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ มีโอกาสเป็น 89%

ภาวะความผิดปกติอย่างหนึ่งของการหายใจที่เกิดขึ้นระหว่างนอนหลับ เป็นอันตรายและอาจเสียชีวิตได้

## 9. หลอดเลือดดำอุดตัน มีโอกาสเป็น 95%

ภาวะที่มีลิ่มเลือดไปขวางการไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดดำ โดยหลอดเลือดดำทำหน้าที่ลำเลียงเลือดที่มีออกซิเจนต่ำกลับเข้าสู่หัวใจ

## 10. โรคหัวใจ มีโอกาสเป็น 82%

คือโรคต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ โดยจะเกิดความผิดปกติขึ้นในแต่ละส่วนของหัวใจที่ต่างกัน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ แขนงหน้าอก อ่อนเพลีย หรือหมดสติได้

## 11. อ้วนลงพุง มีโอกาสเป็น 80%

ภาวะที่มีไขมันสะสมในร่างกายเพิ่มมากขึ้น เกิดจากความผิดปกติของกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ส่งผลให้มีไขมันสะสมที่หน้าท้องและมีรอบเอวขนาดใหญ่ขึ้น และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ

## 12. ไขมันอุดตันในตับ มีโอกาสเป็น 90%

ภาวะที่ไขมันเข้าไปแทรกที่เซลล์ของตับ ทำให้ตับเกิดการอักเสบ และเกิดพังผืดภายในตับ จนกลายเป็นโรคตับแข็งในที่สุด

อย่างไรก็ตาม หากคุณลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คุณก็มีโอกาสที่จะลดความเสี่ยงลงได้และมีสุขภาพดีได้