

# ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในนักเรียน

ภาวะน้ำหนักเกิน (overweight) และภาวะอ้วน (obesity) เป็นปัญหาสุขภาพที่ทวีความรุนแรงขึ้นทั้งในประเทศพัฒนาแล้ว และประเทศที่กำลังพัฒนา ภาวะอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง เป็นต้น จากผลการศึกษาวัยรุ่นที่ติดตามเด็กอ้วนไประยะยาว พบว่า หนึ่งในสามของเด็กที่อ้วนในวัยก่อนเรียน และครึ่งหนึ่งของเด็กอ้วนในวัยเรียนจะยังคงอ้วนอยู่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน จะมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนยิ่งสูงมาก กลายเป็นปัญหาสุขภาพที่บั่นทอนคุณภาพชีวิต และเป็นภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในระยะยาว สำนักกระบวนวิชา ได้เฝ้าระวังปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน (กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และอาชีวศึกษาปีที่ 2) โดยดำเนินการเก็บข้อมูลจากเครือข่ายเฝ้าระวัง 24 จังหวัดทั่วประเทศ ดังนี้ ปทุมธานี นนทบุรี นครนายก ลพบุรี แพร่ ฉะเชิงเทรา ตราด ราชบุรี สมุทรสงคราม นครราชสีมา บุรีรัมย์ สกลนคร อุดรธานี อุบลราชธานี ศรีสะเกษ ตาก สุโขทัย พิษณุโลก ลำพูน เชียงราย พังงา นครศรีธรรมราช สงขลา และตรัง โดยใช้การตอบคำถามด้วยตนเองผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์มือถือ (computer handheld) และ ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง (Self – reported) ในปี พ.ศ. 2555 - 2556 มีการปรับปรุงแบบสอบถาม และปี พ.ศ. 2557 จึงเริ่มเก็บข้อมูลอีกครั้งโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ Tablet

ภาพรวมผลการสำรวจปี พ.ศ. 2551 - 2554 และ พ.ศ. 2557 จากนักเรียนทั้งหมด 252,326 คน อายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 16 - 17 ปี พบว่า นักเรียนชายและหญิงมีดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย ในปี พ.ศ. 2557 ร้อยละ 20.1 สูงขึ้นจากปี พ.ศ. 2551 ร้อยละ 18.9 เมื่อวิเคราะห์แนวโน้มจากปี พ.ศ. 2551 - 2557 พบว่า ความชุกของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (overweight) สูงขึ้น โดยเพิ่มจากในปี พ.ศ. 2551 จาก ร้อยละ 6.7 เป็นร้อยละ 7.4 ในปี พ.ศ. 2557 ในขณะที่ภาวะอ้วน (obesity)\* มีแนวโน้มลดลง โดยลดลงจากในปี พ.ศ. 2551 จาก ร้อยละ 4.5 เป็นร้อยละ 3.2 ในปี พ.ศ. 2557 อย่างไรก็ตามแนวโน้มของความชุกของภาวะอ้วนกลับมีแนวโน้มสูงขึ้นเมื่อพิจารณาในช่วงปี พ.ศ. 2553 - 2557

\*น้ำหนักเกินหมายถึง BMI ระหว่าง 25 - 29.99 และภาวะอ้วนหมายถึง BMI มากกว่า 30 ขึ้นไป

จำแนกตามประเภทบุคคลในปี พ.ศ. 2557 นักเรียนชั้นอาชีวศึกษาปีที่ 2 (ปวช. 2) มีสัดส่วนภาวะอ้วนสูงสุด ร้อยละ 4.1 รองลงมา เป็นนักเรียนชั้น ม.5 และ ม.2 (3.0% เท่ากัน) ส่วนใหญ่อาศัยกับบิดามารดา ร้อยละ 70.8 (รูปที่ 1) จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีภาวะอ้วน ร้อยละ 4.0 นักเรียนหญิง (2.7%) โดยนักเรียนชายชั้นอาชีวศึกษาปีที่ 2 (ปวช. 2) มีความชุกภาวะอ้วนสูงสุด ร้อยละ 4.7 รองลงมา เป็นนักเรียนชายชั้น ม.5 (3.7%) และ ม.2 (3.6%) นักเรียนหญิงชั้นอาชีวศึกษาปีที่ 2 (ปวช.2) มีความชุกภาวะอ้วน ร้อยละ 3.3 รองลงมา เป็นนักเรียนหญิงชั้น ม.5 (2.7%) และ ม.2 (2.4%) (รูปที่ 2)

จำแนกตามภูมิภาค พบว่า ทุกภาคมีแนวโน้มความชุกของภาวะอ้วนสูงขึ้นทุกภาค ยกเว้นภาคกลาง ปี พ.ศ. 2557 ภาคเหนือมีความชุกของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนสูงสุด ร้อยละ 3.9 รองลงมา คือ ภาคใต้ (3.4%) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (3.1%) ภาคกลางมีความชุกน้อยที่สุด ร้อยละ 2.3 (รูปที่ 3)

ประเด็นเรื่องความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรม นักเรียนหญิงมีความรู้สึกพอใจกับรูปร่างตนเองน้อยกว่าเพศชาย และคิดว่าตัวเองค่อนข้างอ้วน ทั้งยังเคยพยายามลดน้ำหนักตัวมากกว่า นักเรียนชายสองเท่า แนวโน้มการพยายามลดน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 35.3 ในปี พ.ศ. 2552 มาเป็นร้อยละ 41.6 ในปี พ.ศ. 2557 วิธีที่นิยมมากที่สุด คือ รับประทานอาหารบางมื้อหรือลดมื้ออาหาร ร้อยละ 74.5 รองลงมา คือ วิธีรับประทานอาหารเสริม ร้อยละ 14 และวิธีรับประทานผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ชา สมุนไพร มะขามแขก ยาระบาย ร้อยละ 13.6

ประเด็นเรื่องการออกกำลังกาย (นักเรียนเล่นกีฬานาน (ชั่วโมงต่อวัน) พบว่า แนวโน้มการออกกำลังกายน้อยลง โดยปี พ.ศ. 2557 ความชุกของนักเรียนมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ เท่ากับ ร้อยละ 34.4 เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2551 (25.1%) กลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และระดับสูงมีแนวโน้มลดลง โดยกิจกรรมทางกายระดับสูง ลดลงจากร้อยละ 5.4 ในปี พ.ศ. 2551 มาเป็นร้อยละ 5.0 ในปี พ.ศ. 2557 โดยนักเรียนชายมีกิจกรรมทางกายระดับสูง ร้อยละ 8.5 และนักเรียนหญิงเพียงร้อยละ 1.9 คิดเป็น 4.4 เท่า

การบริโภคผัก อาหาร นักเรียนมีแนวโน้มบริโภคผักและผลไม้สูงขึ้น โดยนักเรียนหญิงบริโภคผักและผลไม้สูงกว่านักเรียนชายเล็กน้อย แต่ก็ยังไม่ถึงมาตรฐานที่กำหนดไว้คือ 400 - 600 กรัมต่อวัน ซึ่งไม่เพียงพอสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทั้งนักเรียนชายและหญิง นอกจากนี้

นักเรียนยังบริโภคขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 30 น้ำอัดลม (27%)  
อาหารฟาสต์ฟู้ดเฉลี่ย (9.7%)

**สรุป** เยาวชนไทยมีแนวโน้มมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ พฤติกรรมการบริโภค วิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสมชี้ว่าแนวโน้มปัญหาสุขภาพ และโรคไม่ติดต่อในกลุ่มนักเรียนจะยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต ดังนั้นควรให้ความสำคัญเรื่องการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในกลุ่มประชากรทั่วไป ในขณะที่เดียวกันควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในกลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หรืออ้วนแล้วเช่นกัน พร้อมทั้งการประชาสัมพันธ์ในวงกว้างเพื่อให้ประชากรเข้าใจถึงวิธีการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้อง

#### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัด  
กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข

#### ผู้เรียบเรียง

อรุณี รังผึ้ง

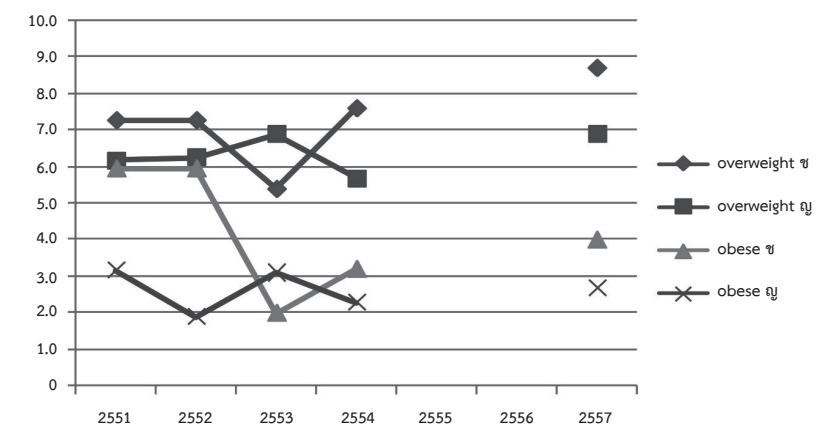
#### บรรณาธิการวิชาการ

นพ.อรรถเกียรติ กาญจนพิบูลวงศ์, นพ.คำนวน อึ้งชูศักดิ์

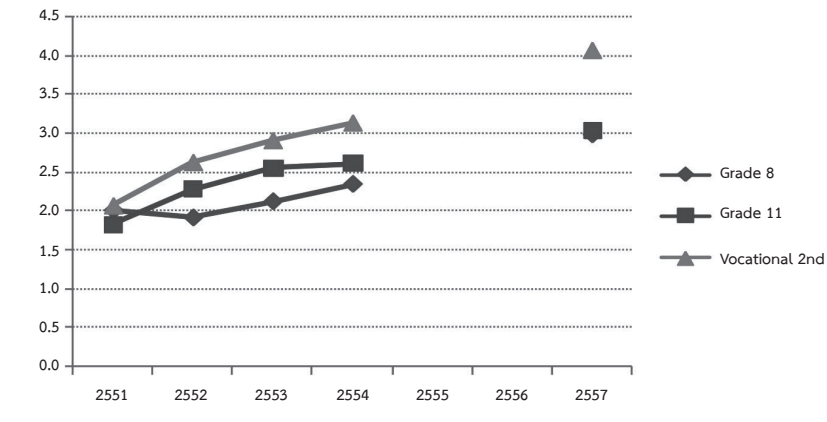
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและภาวะอ้วนในนักเรียนทั้งหมด ปี พ.ศ. 2551 - 2554, 2557

ลักษณะ/พฤติกรรม	ปี พ.ศ.				
	2551	2552	2553	2554	2557
1. จำนวนทั้งหมด	43,693	51,110	52,117	54,992	50,414
2. พฤติกรรมการรับประทานอาหารและควบคุมน้ำหนัก					
BMI เฉลี่ย (kg/m <sup>2</sup> )	18.9	18.9	19.8	19.9	20.1
ภาวะน้ำหนักเกิน (ร้อยละ)	6.7	6.7	6.0	6.3	7.4
ภาวะอ้วน (ร้อยละ)	4.5	3.8	2.5	2.6	3.2
คิดว่ารูปร่างตนเอง (ร้อยละ)					
ผอมมาก	3.7	4.0	4.5	5	4.8
ค่อนข้างผอม	20.7	20.7	20.9	20.4	19.5
พอดี	45.3	45.6	44.7	44.2	44.6
ค่อนข้างอ้วน	25.8	24.8	24.6	24.5	24.8
อ้วนมาก	4.4	4.9	5.3	5.9	6.3
เคยพยายามลดน้ำหนักตัว (ร้อยละ)	29.1	33.1	32.8	36.1	41.6
วิธีการใช้วิธีการลดหรือควบคุมน้ำหนักตัว (ร้อยละ)					
ลดมื้ออาหาร	27.4	38.5	33.1	35.1	74.5
อาหารเสริม	9.5	12.4	11.4	13.9	13.6
ผลิตภัณฑ์ เช่น ชา สมุนไพร	8.5	14.1	10	11.6	10.6
กินยาระบาย	7.6	5.4	4.4	6.6	7.9
กินยาลดน้ำหนัก	3.1	10.5	3.7	4.2	1.2
อาเจียน	3.2	1.9	3.0	1.5	2.2
ใช้เครื่องหรือขวดสลายไขมัน	2.9	4.5	4.2	5.1	4.0
ดูดไขมัน	0.9	3.2	1.3	0.7	0.4
กินผักและผลไม้สด (ส่วนต่อวัน) (ร้อยละ)					
น้อยกว่า 5 ส่วน	59.3	39.4	66.1	62.0	89.2
5-7.5 ส่วน	19.1	20.9	16.7	16.3	4.8
มากกว่า 7.5 ส่วน	21.6	39.7	17.1	17.1	6.0
3. กิจกรรมทางกาย (ร้อยละ)					
ไม่เพียงพอ	25.1	26.6	28.1	29.8	34.4
ระดับต่ำ	45.8	45.3	45.1	43.7	42.8
ระดับปานกลาง	23.7	22.7	21.4	21	17.8
ระดับสูง	5.4	5.4	5.4	5.5	5.0

รูปที่ 1 ร้อยละของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนแยกตามเพศ ปี พ.ศ. 2551 - 2554, 2557



รูปที่ 2 ร้อยละของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนแยกตามระดับชั้นเรียน ปี พ.ศ. 2551 - 2554, 2557



รูปที่ 3 ร้อยละของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนแยกตามรายภาค ปี พ.ศ. 2551 - 2554, 2557

