

ประเภทของภาวะโภชนาการ

1. ภาวะโภชนาการต่ำ (Undernutrition) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคขาดโปรตีน โรคขาดวิตามินต่างๆ เป็นต้น โครงการอาหารโลกของสหประชาชาติ (World Food Programme –WFP) และสถานทูตสหรัฐอเมริกาประจำเวียงจันทน์ได้เดินทางไปจังหวัดหลวงน้ำทา เพื่อตรวจดูความคืบหน้าของโครงการอาหารโลกในการช่วยรัฐบาลลาวต่อสู้ภาวะขาดสารอาหาร

2. ภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้นเกินโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) Malnutrition

คือ ภาวะที่ไม่สามารถดูดซึมสารอาหารที่ย่อยลงแล้ว ปัจจุบันให้เรียกเป็น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน (Protein-energy malnutrition หรือ Protein calorie malnutrition) เรียกย่อว่า PCM คือเด็กที่ขาดโปรตีน โดยมากมักจะขาดพลังงานด้วยและเด็กที่ขาดพลังงานก็มักจะขาดโปรตีนด้วยมักพบในเด็กทารกและเด็กที่มีอายุ ต่ำกว่า 6 ปี

Marasmus โรคขาดแคลอรีอย่างมาก พบได้ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 1 ปี เด็กจะมีการเจริญเติบโตช้า ผอมมาก ผมบาง ตาลึกโหล แก้มตอบผิวหนังเหี่ยวแห้ง ไม่มีไขมันใต้ผิวหนัง หนังหุ้มกระดูกทั่วร่างกายหิว แต่จะกินอาหาร ไม่ได้มาก และอาเจียนง่าย ความดันโลหิตและอุณหภูมิในร่างกายมักจะต่ำ ซึ่งอาจต่ำกว่า 35 องศาเซลเซียส ท้องอืด และสามารถคล้ำต่อมน้ำเหลืองได้ชัดเจน

Marasmic Kwashiorkor มีอาการแสดงระหว่าง Merrasmic และ KKwasshiorkor ซึ่งมักเกิดขึ้นด้วยกันเสมอ เนื่องจากได้รับสารอาหารและพลังงานไม่พอนานๆ การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ไม่ได้กิน โปรตีนเกิดการป่วย ติดเชื้อ ทำให้มีกลุ่มอาการที่ขาดโปรตีนและแคลอรีขึ้น

ปัญหาที่พบ คือ การขาดสารอาหาร โปรตีนและพลังงาน การพยาบาล แนะนำอาหารที่ขาด

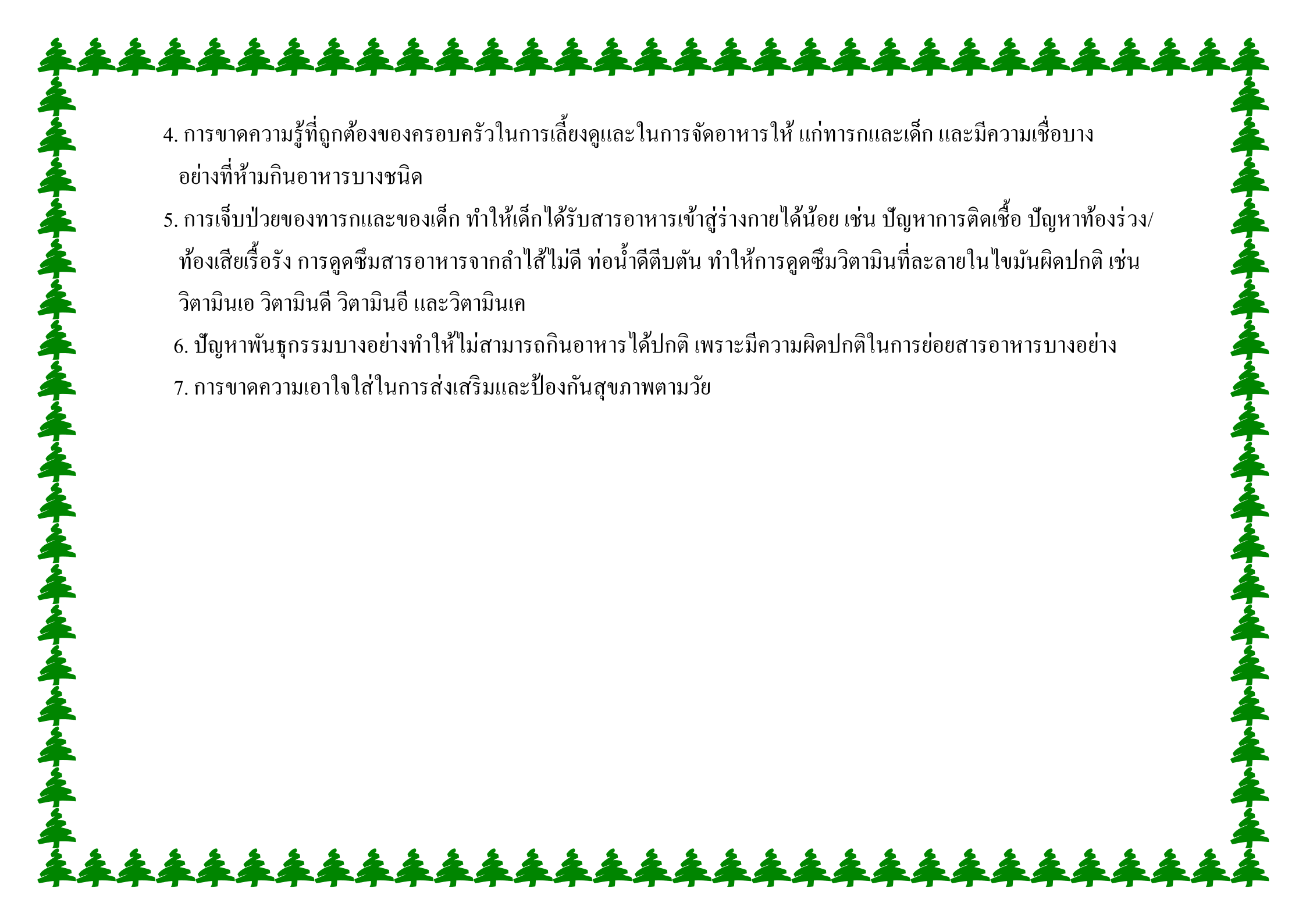
ภาวะทุพโภชนาการหมายถึงอะไร?

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) หมายถึง ภาวะที่ทารกและเด็กบริโภคอาหารและได้รับกำลังงานสารอาหารไม่ถูกต้องทั้งปริมาณ ชนิด และคุณภาพ ซึ่งอาจจะได้รับมากเกินไปจนกลายเป็นโรคอ้วน หรือมีภาวะน้ำหนักตัวเกินหรืออาจได้รับน้อยเกินไปจนเกิดภาวะขาดโภชนาการ (Under nutrition) ซึ่งอาจรุนแรงจนเกิดภาวะขาดโปรตีนและกำลังงานสารอาหาร (Protein energy malnutrition) หรือบางคนได้อาหารเพียงพอ แต่สัดส่วนของอาหารไม่ถูกต้อง (Imbalance nutrition) หรือบางคนอาจได้อาหารและกำลังงานเพียงพอแต่ขาดสารอาหารบางตัว เช่น วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งในที่นี้จะเน้นเฉพาะเรื่องการขาดโปรตีนและกำลังงานสารอาหาร

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

สาเหตุ/ปัจจัยของภาวะทุพโภชนาการเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกันตั้งแต่

1. ปัญหาทางเศรษฐกิจ และทางสังคมของประเทศ
2. แหล่งอาหารในชุมชน



4. การขาดความรู้ที่ถูกต้องของครอบครัวในการเลี้ยงดูและในการจัดอาหารให้ แก่ทารกและเด็ก และมีความเชื่อบางอย่างที่ห้ามกินอาหารบางชนิด

5. การเจ็บป่วยของทารกและของเด็ก ทำให้เด็กได้รับสารอาหารเข้าสู่ร่างกายได้น้อย เช่น ปัญหาการติดเชื้อ ปัญหาท้องร่วง/ท้องเสียเรื้อรัง การดูดซึมสารอาหารจากลำไส้ไม่ดี ท่อน้ำดีตีบตัน ทำให้การดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันผิดปกติ เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค

6. ปัญหาพันธุกรรมบางอย่างทำให้ไม่สามารถกินอาหารได้ปกติ เพราะมีความผิดปกติในการย่อยสารอาหารบางอย่าง

7. การขาดความเอาใจใส่ในการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพตามวัย

ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ



โรคอ้วน หมายถึง สภาวะร่างกายที่มีไขมันสะสมไว้ตามอวัยวะต่างๆ มากจนเกินไป โรคที่พบบ่อยในคนอ้วนมาก

- ไขมันในเลือดสูงทำให้อ้วน
- ความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคเบาหวาน
- โรคข้อกระดูกเสื่อม
- โรคระบบทางเดินหายใจ
- โรคมะเร็งบางประเภท