

ผลระยะยาวของการปรับพฤติกรรมแบบองค์รวมในเด็กและวัยรุ่นอ้วนที่เคยเข้ากิจกรรม กลุ่ม โดยเน้นการเข้ากลุ่มและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

บทนำ : โรคอ้วนเป็นปัญหาที่พบมากขึ้นในประชากรทั่วโลก และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายอย่างตามมา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้จัดทำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการทำกิจกรรมกลุ่มโดยผู้ปกครองมีส่วนร่วมระหว่างปีพ.ศ.2549-2554 เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย 1 ปีพบว่า สามารถลดระดับความอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาผลระยะยาวของการปรับพฤติกรรมแบบองค์รวมในเด็กและวัยรุ่นอ้วน โดยเน้นการเข้ากลุ่มและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการลดน้ำหนักและการลดภาวะแทรกซ้อน

วิธีดำเนินการวิจัย : รวบรวมอาสาสมัครที่เคยเข้าร่วมโครงการวิจัยภาวะแทรกซ้อนในเด็กและวัยรุ่นอ้วนครบ 1 ปีทั้งหมด 115 คน โดย 37 คนเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่สามารถเดินทางมาที่รพ.ศิริราชได้ นัดหมายเพื่อประเมิน % weight for height, BMI, waist circumference ในกรณีที่ % weight for height > 120% แนะนำการเจาะเลือดตรวจทางห้องปฏิบัติการตามความสมัครใจ และ 6 คนเป็นอาสาสมัครที่ไม่สามารถเดินทางมารพ.ศิริราชได้ จะสอบถามข้อมูลทางโทรศัพท์ นำข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างหลังจบโครงการแรก และ โครงการต่อเนื่อง รวมทั้งหาปัจจัยที่ทำให้อาสาสมัครมี % weight for height เพิ่มขึ้นหรือลดลง

ผลการวิจัย : พบว่าค่าเฉลี่ย % weight for height, BMI และ ขนาดเส้นรอบเอวของโครงการวิจัยนี้เพิ่มขึ้นเทียบกับหลังจบโครงการแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.004, 0.001$ และ 0.003 ตามลำดับ) การศึกษานี้พบว่า ระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกาย รวมถึงการดูแลสุขภาพโดยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยหนึ่งปีก่อนการศึกษาครั้งนี้ เป็นปัจจัยที่ทำให้ % weight for height คงที่หรือลดลง ($p = 0.001$)

สรุป: โครงการปรับพฤติกรรมแบบองค์รวมในเด็กและวัยรุ่นอ้วน โดยเน้นการเข้ากลุ่มและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ไม่สามารถลดภาวะโรคอ้วนและภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว อย่างไรก็ตามการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายและควบคุมอาหารอย่างสม่ำเสมอ สามารถควบคุมน้ำหนักในระยะยาวได้

คำสำคัญ : ผลระยะยาว, การปรับพฤติกรรมแบบองค์รวม, เด็กและวัยรุ่นอ้วน, % weight for height, ภาวะแทรกซ้อน

Long Term Outcome of Group-Based Treatment, Focusing On Healthy Lifestyle And Parental Involvement, Among Obese Children And Adolescents

Background: Obesity is a common problem in global population and leads to many health problems. At the Department of Pediatrics, Siriraj Hospital, a 1 year group-based treatment program with parental involvement was established during 2006-2011. At the end of the intervention, participants had significantly decreased in severity of obesity.

Objective: To study long-term effect of a group-based program, focusing on healthy lifestyle and parental involvement on long term weight loss and obesity-related complication.

Methods: We recruited 115 participants from 1 year group-based program. 37 were able to come to Siriraj Hospital and % weights for height, BMI, waist circumference were recorded. If % weight for height > 120%, metabolic blood profile were advised. Information was gathered by phone in 6 participants. Degrees of obesity were compared between the end of the 1st year and at present. Factors associated with change in % weight for height were assessed.

Results: % weight for height, BMI and waist circumference increased significantly ($p=0.004$, 0.001 and 0.003 , respectively). Duration and frequency of exercise as well as continuation of diet control and active lifestyle were associated with successful weight maintenance ($p = 0.001$).

Conclusion The severity of obesity and the long-term complications could not be maintained by 1 year group-based program. Regular exercise and eating habit lifestyle were associated with successful weight maintenance.

Keywords: Long term outcome, Lifestyle modification, Obese children and adolescents, %weight for height, Complication