

คนเตี้ย เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าคนสูงหรือ ?

(Paajanen TA. Short stature is associated with coronary heart disease: a systematic review of the literature and a meta-analysis. Eur Heart J 2010;31:1802-9.)

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชมรมฟื้นฟูหัวใจ สมาคมแพทย์โรคหัวใจ

การทบทวนการศึกษาแบบ Systematic review จากฐานข้อมูลทางการแพทย์ จนถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2550 ได้การศึกษาคุณภาพดี 52 การศึกษา ในประชากร 3,000,000 กว่าคน โดยแบ่งเป็นกลุ่มคนเตี้ย (ความสูงเฉลี่ยต่ำกว่า 160.5 เซนติเมตร) และกลุ่มคนสูง (ความสูงเฉลี่ยสูงกว่า 173.9 เซนติเมตร) เมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่สูงที่สุด กลุ่มคนที่เตี้ยที่สุด เพิ่มโอกาสเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ ร้อยละ 35 (relative risk 1.35; 95% CI 1.25-1.44) เพิ่มโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 55 (95% CI 1.37-1.74) เพิ่มโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ร้อยละ 52 (95% CI 1.28-1.81) สรุปว่า คนเตี้ยเพิ่มโอกาสเป็นและเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเฉลี่ยประมาณ ร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับคนสูงทั้งชายและหญิง หลังจากปรับปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดอื่นแล้ว

ทำไมคนเตี้ยจึงเสี่ยงกว่า เชื่อว่าเป็นผลมาตั้งแต่แรกเกิด เด็กที่คลอดครบกำหนดแต่ตัวเล็กและเตี้ย ส่วนใหญ่จะโตเป็นผู้ใหญ่ที่เตี้ยกว่าเด็กที่เกิดมาสูงกว่า (ตัวยาวกว่า) เด็กที่เกิดมาตัวเล็กก็มักจะได้รับ “ขุน” ให้อ้วน (early life fatness) จนโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนเกิน นอกจากนี้แล้ว คนที่เกิดมาหรืออยู่ในครอบครัวที่มีเศรษฐกิจฐานะไม่ดี มักจะอ้วนมากกว่า โอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดก็มากกว่าด้วย

ดังนั้น ใครเกิดมาตัวไม่สูงเหมือนเพื่อน ๆ เพศเดียวกัน วัยเดียวกัน ก็ควรระวังตัวรอบเอวอยู่เป็นประจำว่า ความยาวรอบเอวเราเกินครึ่งหนึ่งของความสูงของเราหรือยัง ถ้าเกินอยู่ ก็ต้องพยายามลดน้ำหนัก ลดรอบเอว ด้วยการลดรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง (หวาน มัน ทอด อาหารสำเร็จรูป) หันมารับประทานผัก ผลไม้ อาหารสด (ที่ให้พลังงานน้อยแต่รับประทานแล้วอ้วน) ให้มากขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกาย เช่น เดินเร็ว เดินขึ้นบันได ให้มากขึ้น เพื่อใช้พลังงานให้มากกว่าที่รับประทานเข้าไป จนต้องดึงพลังงานที่สะสมเป็นน้ำหนักของเราออกจากร่างกาย เมื่อน้ำหนักลด รอบเอวหด โอกาสเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ก็จะลดลงตามไปด้วย ส่วนคนที่สูงกว่าชาวบ้านเขา ก็อย่าประมาท ต้องคอยวัดรอบเอวไม่ให้เกินครึ่งหนึ่งของความสูงด้วยเหมือนกัน

วิธีวัดรอบเอว และท่าสายวัดรอบเอวสำหรับตัวเอง

วิธีวัดรอบเอวมีหลายวิธี แต่ละวิธีแตกต่างกัน มีผลในการประเมินความเสี่ยงต่างกันไม่มากนัก จึงเลือกใช้วิธีที่ง่ายและสะดวกในการวัด คือ วัดความยาวรอบเอวที่ระดับสะดือ โดยการวัดจากสะดือวนรอบเอวในระดับที่ขนานกับพื้นดินในท่ายืน ขณะหายใจออกปกติจนสุด ก่อนหายใจเข้า แต่ไม่ต้องแขม่วท้องกลั้นหายใจในขณะวัด ความยาวรอบเอวหน่วยวัดเป็นเซนติเมตร เมื่อเทียบกับครึ่งหนึ่งของความสูง หรือความสูงเป็นเซนติเมตรหาร 2 ถ้ามากกว่านั้นถือว่าความยาวรอบเอวเกิน ยิ่งเกินมาก ยิ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงมาก

วิธีทำสายวัดรอบเอวสำหรับตัวเอง ก็โดยการใช้สายพลาสติก หรือเชือกยาวเท่ากับความสูงของเรา มาพับครึ่งแล้วตัดแบ่งเป็น 2 สาย เท่า ๆ กัน ก็จะได้สายวัดรอบเอวของเราเอง 2 สาย นำสายที่ตัดแบ่งแล้ว ปลายข้างหนึ่งวางที่ตำแหน่งสะดือ แล้ววนสายรอบเอวดูว่าปลายทั้ง 2 ข้าง จะมาชนกันที่สะดือได้หรือไม่ ถ้าชนกันได้โดยไม่ต้องแขม่วท้องกลั้นหายใจ ก็ถือว่าไม่เกิน แต่ถ้าปลายสาย 2 ข้าง ชนกันไม่ได้ ก็วัดอยู่ว่าเกินอยู่ที่เซนติเมตร แล้วบันทึกไว้ วัดทุก 3 เดือน เพื่อดูว่ารอบเอวเราเพิ่มขึ้นเท่าเดิม หรือลดลง CVM

บทความย้อนหลังใน CVM ปี 2554 จากชมรมฟื้นฟูหัวใจ สามารถ download ได้ที่ website ของชมรมฟื้นฟูหัวใจ สมาคมแพทย์โรคหัวใจ (www.thaiheart.org/CARES-THAI)