

ลดความอ้วนอย่างไร ไม่อันตราย

รศ.พญ.นันทกร ทองแดง

ผศ. นพ. พรพจน์ เปรมโยธิน

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โรคอ้วน เป็นปัญหาสำคัญที่พบบ่อยขึ้นเรื่อยๆ ด้วยวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ และอาหารในปัจจุบัน เป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดภาวะดังกล่าว

จากการรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารจุกจิก หลายมื้อ หรือรับประทานอาหารที่มีแคลอรี (ให้พลังงาน) สูง ร่วมกับมีกิจกรรมทางกายลดลง หันไปใช้เครื่องผ่อนแรง เช่น บันไดเลื่อน ลิฟต์ หรือยานพาหนะแทน รวมไปถึงขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจุบันโรคอ้วนไม่ได้เป็นเพียงปัญหาของผู้ใหญ่เท่านั้น เด็กก็พบปัญหาเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นเช่นกัน นอกจากนี้ผู้ที่เป็นโรคอ้วนลงพุง (metabolic syndrome) มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง นิ่วในถุงน้ำดี โรคหัวใจและหลอดเลือด

การวินิจฉัยโรคอ้วน และโรคอ้วนลงพุง

โรคอ้วนสามารถวินิจฉัยได้ จากการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (body mass index, BMI) โดยใช้ น้ำหนักหารด้วยส่วนสูง หน่วยเป็น เมตร ยกกำลังสอง $[BMI = \text{น้ำหนัก (กก)} / \text{ส่วนสูง (ม)}^2]$ หากมีค่าดัชนีมวลกาย ≥ 23 กก./ม² จัดว่ามีน้ำหนักตัวเกิน (overweight) และ หากมีค่าดัชนีมวลกาย ≥ 25 กก./ม² จัดว่าเป็นโรคอ้วนลงพุง

สำหรับคนไทย เส้นรอบเอวเพศชาย ไม่ควรมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว) และ เพศหญิง ไม่ควรมีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)

วิธีลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย ได้ผล

การลดน้ำหนัก ประกอบด้วย การคุมอาหารและออกกำลังกาย หรืออาจพิจารณาใช้ยาลดน้ำหนักร่วมด้วย สำหรับการผ่าตัดลดน้ำหนัก แพทย์จะใช้เฉพาะผู้มีดัชนีมวลกาย ≥ 40 กก./ m^2 หรือ เกิน 35 กก./ m^2 ที่มีภาวะโรคเรื้อรังจากความอ้วน (obesity related comorbidities) ร่วมด้วย

ว่าไปแล้วหากลดแคลอรีจากอาหารที่รับประทานลงวันละประมาณ 500 กิโลแคลอรี จะสามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ยสัปดาห์ละ ครึ่งกิโลกรัม หรือ 1-2 กิโลกรัมต่อเดือน

สูตรอาหารลดน้ำหนักมีหลายชนิด ซึ่งมีประสิทธิภาพลดน้ำหนักในระยะสั้นแตกต่างกัน แต่ในระยะยาว ประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักคล้ายคลึงกัน หากสามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

อย่างไรก็ตาม ผู้เป็นโรคเบาหวานควรปรึกษาแพทย์ หากจะลดน้ำหนักโดยใช้สูตรลดแป้ง หรือโลว์คาร์บ (low carbohydrate) และสูตรอาหารคีโตเจนิค (ketogenic diet) เนื่องจากอาจมีความจำเป็นต้องปรับยาเบาหวาน เพื่อลดการเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ และเฝ้าระวังการเกิดภาวะเลือดเป็นกรด (DKA) โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1

ให้เราสังเกตดู เมื่อลดน้ำหนักโดยควบคุมอาหารไปสักระยะหนึ่ง น้ำหนักจะลดช้าลง เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อลดลง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ และไม่ให้น้ำหนักกลับเพิ่มขึ้นอีก หรือที่เรียกว่าภาวะ “โยโย่”

การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ทำได้ง่ายๆ โดยเดินเพิ่มขึ้น อาจเดินพื้นราบ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์หรือบันไดเลื่อน ถีบจักรยานระยะทางสั้น ๆ นอกจากออกกำลังกายแล้ว ยังลดมวลภาวะจากน้ำมันรถได้อีกด้วย

สำหรับผลิตภัณฑ์ที่มีการโฆษณาในสื่อต่างๆ และอ้างถึงสรรพคุณในการลดน้ำหนักนั้น ที่จริงแล้วไม่ใช่ยา แต่เป็น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ซึ่งจัดเป็นอาหารประเภทหนึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 กล่าวคือ องค์ประกอบในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เหล่านั้น ร่างกายสามารถได้รับจากการรับประทานอาหารโดยทั่วไป แม้ว่ารูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะใกล้เคียงกับยา แต่ไม่ใช่ยา ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของร่างกายได้ และไม่สามารถรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยหรือโรคใด ๆ ได้

ดังนั้น การใช้ยาลดน้ำหนัก ควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้แพทย์ช่วยติดตามผลการรักษา และภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากยาลดน้ำหนักบางชนิดมีฤทธิ์ต่อจิตประสาท และอาจมีผลข้างเคียงต่อระบบประสาทและอารมณ์ เช่น

ยาเฟนเทอร์มิน (phentermine) เป็นอนุพันธ์ของสารแอมเฟตามีน ออกฤทธิ์ต่อสมองทำให้ลดความอยากอาหาร เป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท มีผลข้างเคียงทำให้ปากคอแห้ง ใจสั่น นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง ไม่ควรใช้ในผู้ที่เป็โรคหัวใจ และได้รับการรับรองให้ใช้ในระยะสั้น คือ ไม่เกิน 3 เดือนเท่านั้น

ส่วนยาลดน้ำหนักชนิดฉีด เช่น **ยาลิราглуไทด์ (liraglutide)** อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะตับอ่อนอักเสบ เป็นต้น

ยาไซบูทรามิน (sibutramine) ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาททำให้เบื่ออาหาร **ปัจจุบันถูกถอนทะเบียนยา และไม่อนุญาตให้ใช้แล้วในประเทศไทย** เนื่องจากอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงต่อ **ผู้เป็นโรคหัวใจ** ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ยังคงตรวจพบว่าการลักลอบใส่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างสรรพคุณในการลดน้ำหนัก ซึ่งมีรายงานการเกิดอันตรายรุนแรงต่อผู้บริโภค ถึงขั้นเสียชีวิต

โดยสรุปหลักสำคัญของการลดน้ำหนัก ประกอบด้วย การควบคุมอาหาร ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง การอดอาหาร แต่เป็นการควบคุมให้ปริมาณแคลอรีที่รับเข้าไปสมดุลกับที่พลังงานถูกนำไปใช้ ฝึกการรับประทานให้เป็นเวลา วันละ 3 มื้อ และไม่กินพร่ำเพรื่อระหว่างมื้อ ลดของหวาน ขนมหวาน และน้ำหวานต่าง ๆ การใช้ยาลดน้ำหนักต้องใช้อยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น เนื่องจากหากใช้ผิดวิธี อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

นอกจากนี้ยังมีเรื่องของการออกกำลังกาย และเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยพยายามลุกขึ้นเดิน แทนที่จะนั่งตลอด

เราเชื่อว่าคุณสามารถทำได้ ลงมือเสียแต่วันนี้เถอะคะ