

## โรคอ้วน

ปัจจุบันโรคอ้วนเป็นปัญหาอย่างมากในประเทศที่พัฒนาแล้ว รวมทั้งประเทศไทย

ความอ้วนเกิดจากอะไร มีอันตรายหรือไม่ มีอันตรายอย่างไร มีประโยชน์หรือไม่ แล้วเมื่อไหร่จะเรียกว่าอ้วน

### วิธีคำนวณว่าอ้วนหรือไม่

อ้วนหรือไม่คงดูจากหลายอย่าง เช่น ดูที่น้ำหนักตัว ดูที่พุง ดูที่อัตราส่วนของพุงต่อเอว และดูได้จาก Body Mass

Index ( BMI ) หรือดัชนีมวลกาย ซึ่งคือ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีน้ำหนักตัว 82 กิโลกรัม และสูง 1.76 เมตร จะมีดัชนีมวลกายเท่ากับ  $82 \div 1.76^2$  เท่ากับ 82 หารด้วย 3.0976 ซึ่งคือ 26.47 ซึ่งจะอ้วนไปหน่อย โดยปกติผู้ชายไทยควรจะอยู่ระหว่าง 20-24 หญิงไทย 20-23

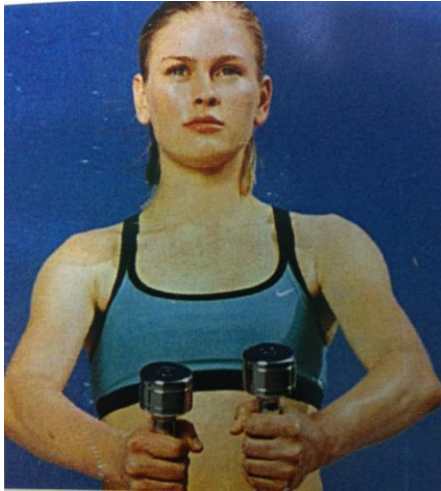


แต่การดู BMI ว่าหนักเกินปกติ หรือไม่เป็นการดูแบบคร่าวๆ ต้องนำส่วนอื่นมาประกอบด้วย เช่น ที่พุงอ้วนหรือไม่ ( ไขมันที่หน้าท้องมีความสัมพันธ์กับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตัน ) ถึงแม้ BMI จะมีค่าปกติแต่ถ้าพุงใหญ่เกินไปก็ยิ่งอ้วนอยู่ดี BMI อาจมีค่าสูงกว่าปกติ แต่ไม่อ้วนก็ได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายมีกล้ามเนื้อเยอะแต่มีไขมันน้อย ความอ้วนเกิดจากการที่เรารับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายใช้ ร่างกายจึงสะสมพลังงานที่รับประทานมากเกินไปไว้ในรูปแบบของไขมัน

### เลียงไขมัน แป้ง และน้ำตาล ป้องกันอ้วน

อาหารที่ให้พลังงานมีอยู่ 3 ชนิด คือ ไขมัน แป้ง และโปรตีน ซึ่งให้พลังงาน 9,4,4 กิโลแคลอรี ตามลำดับ ต่อ 1 กรัม ส่วนวิตามิน เกลือแร่ และน้ำไม่ให้พลังงาน จะเห็นได้ว่า ไขมัน ให้พลังงานมากที่สุด จึงทำให้อ้วนมากที่สุด แต่คนไทยหลายคนติดอาหารหวาน ซึ่งประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล และรับประทานในปริมาณมาก ก็ทำให้อ้วนได้เช่นกัน ดังนั้นถ้ารับประทานอาหารเท่ากับที่ร่างกายใช้ น้ำหนักจะอยู่เท่าเดิม แต่จะอ้วนอยู่ เพราะมี “ของเก่า” ซึ่งสะสมไว้มาก แต่ถ้า

รับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายใช้ จะทำให้อ้วนขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ารับประทานอาหารน้อยกว่าที่ร่างกายใช้น้ำหนักจะลดลง ฉะนั้นโดยสรุปคนที่อ้วนเกิดจากการรับประทานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ



ในวันหนึ่งๆร่างกายจะใช้พลังงานดังนี้

- ❖ หนึ่ง เพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น หัวใจจะต้องเต้น ปอดจะต้องหายใจ แม้ว่าจะหลับ
- ❖ สอง การเคลื่อนไหวของร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น เดิน เขียนหนังสือ ทำงาน รับประทานอาหาร และ
- ❖ สาม เป็นส่วนที่สำคัญสำหรับการที่จะอ้วนหรือไม่ คือการออกกำลังกาย การใช้พลังงานในส่วนนี้จะมี ความแตกต่างกันได้อย่างมาก

### โรคที่มากับความอ้วน

ความอ้วนทำให้มีปัญหาต่างๆ ตามมาได้มากมาย เช่น ความดันเลือดสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ นิ้วในระบอบทางเดินน้ำดี มะเร็งของลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม โรคหัวใจ สมองเสื่อม ภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ ข้อกระดูกเสื่อม ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึมเศร้า ขี้กังวล ฯลฯ คนอ้วนถ้าเป็นโรคตับอ่อนอักเสบจะมีโอกาสเป็นรุนแรงกว่าคนที่ผอม

เราสามารถป้องกันโรคอ้วนได้ด้วยการรับประทานอาหารและออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ พยายามใช้กำลังทำงานหรือเดินมากขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน เล็กๆ น้อยๆ เดินขึ้นหรือลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์เมื่อขึ้นหรือลง 2-3 ชั้น ควรออกกำลังกายตามความเหมาะสม และความพร้อมของเวลา สถานที่ และอุปกรณ์ ท่านสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ เช่น เดินรอบๆบ้าน การบริหารร่างกาย การเดินรำ รำมวยจีน และโยคะ เป็นต้น

## การรักษาโรคอ้วน

ปัจจุบันมีวิธีการรักษาโรคอ้วนมากมายหลายวิธี เราจึงควรเลือกวิธีที่เหมาะสม กับตัวเรา และอาจใช้หลายวิธีร่วมกันเพื่อผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น ได้แก่

**1. การควบคุมอาหาร (Dietary Therapy)** วิธีนี้คือการค่อยๆลดปริมาณแคลอรีลงวันละ 500-1000 กิโลแคลอรี จากที่เคยรับประทานเป็นประจำ เป็นวิธีที่สะดวกมาก และเห็นผลได้ชัดเจน

**2. การออกกำลังกาย (Physical activity)** โดยการใช้พลังงานให้มากขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ นอกจากลดความอ้วนได้แล้วยังทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย

**3. การรักษาด้วยยา (Pharmacotherapy)** ยามีลดน้ำหนักในปัจจุบันแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ยาเคมีและยาสมุนไพร ผลข้างเคียงของยาที่เป็นเคมีรุนแรงกว่ายาสมุนไพร เนื่องจากยาเคมีออกฤทธิ์โดยตรงกับสมอง ทำให้อาจเกิดอาการจิตหลอนและอาจถึงขั้นเสียชีวิต กลุ่มยาเคมี จะออกฤทธิ์ที่สมอง มีผลต่อจิตและระบบประสาท ได้แก่

**กลุ่มยาลดความหิว ความอยากอาหาร** ระยะเวลาแรกคุณจะไม่มีอาการอยากทาน จึงทำให้น้ำหนักตัวลดลง แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งร่างกายไม่มีอาหารเพียงพอระบบการเผาผลาญจะหยุดทำงานทันที

ผลข้างเคียงของยาเคมี คือ คอแห้ง ใจสั่น นอนไม่หลับ ท้องผูก ยิงทานนาน 3-6 เดือน สภาวะทางอารมณ์จะแปรปรวน หากตรวจปัสสาวะจะ Positive คือเป็นบวก ปัสสาวะคนที่กินยาลดความอ้วนจะเป็น "สีม่วง" ปัจจุบันนี้มีเพียงกลุ่มเดียวที่กระทรวงสาธารณสุขรับรองและตรวจสอบแล้วว่าทานได้ คือกลุ่ม เฟนเตอรั่มิน แต่ออกฤทธิ์ร้ายแรงมีผลต่อจิตและระบบประสาท ดังนั้น การทานยาจำพวกนี้จึงต้องอยู่ภายใต้การควบคุม ดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

**กลุ่มยาที่เข้าไปยับยั้งการดูดซับของไขมัน** ยากลุ่มนี้เป็นตัวสร้างนิสัยการกินที่ผิด เพราะคิดว่าทานมากน้อยเพียงใดก็ไม่ทำให้อ้วน แต่แท้จริงนั้นยาสามารถดักจับไขมันได้เพียงแค่ 30-50% ซึ่งอีก 50-70% ก็เข้าสู่ร่างกายเราโดยไม่รู้ตัว รวมไปถึงพวกคาร์โบไฮเดรตต่างๆ ก็เข้าไปด้วยเช่นกัน นี่เป็นสาเหตุที่ก่อความอ้วนได้ง่ายมาก

ผลข้างเคียงของยาที่เข้าไปหยุดการดูดซับของไขมัน ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ขาดสารอาหารที่ละลายอยู่ในไขมัน ไม่ว่าจะไขมันดีและไม่ดี

**กลุ่มยาที่เป็นสมุนไพร** อาทิ มะขามแขก ส้มแขก ฯลฯ จะอยู่ที่ดุลยพินิจของแพทย์ว่าส่งจ่ายยาชนิดใด เพื่อให้เหมาะสมกับสาเหตุของคนไข้ ซึ่งสมุนไพรจะช่วยรักษาได้ดีและปลอดภัย

**4. การผ่าตัด (Surgery)** การผ่าตัดเช่น เลาะไขมันส่วนเกินออกบางส่วน การผ่าตัดกระเพาะอาหาร โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แพทย์จะพิจารณาให้การผ่าตัด ในกรณีที่มีดัชนีมวลกาย >40

**5. การฝังเข็ม** เป็นการแพทย์ทางเลือกชนิดหนึ่ง ซึ่งจะปักเข็มเข้าไปในจุดซึ่งจะกระตุ้นผ่านเส้นลมปราณ ไปปรับความสมดุลของร่างกาย ช่วยให้เกิดการเผาผลาญที่ดี นอกจากนี้จะไม่ทำให้หิวบ่อย ทำให้อิ่มเร็วและช่วยให้ขับของเสียออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

หลายท่านลดน้ำหนักแล้วอาจเกิดอาการโยโย่ อาการโยโย่คืออะไร โยโย่ คือ คนที่พยายามลดน้ำหนักแล้วแต่ไม่สำเร็จ ลดแล้วกลับเพิ่ม เพิ่มแล้วลดวนเวียนอยู่เรื่อย ๆ จนน่าปวดหัว พบว่าคนที่มีการลดน้ำหนักแบบนี้ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ, กลายเป็นโรคอ้วน, มีระดับเอชดีแอลลดลงได้ 7% โดยพบในรายที่มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก 5 กิโลกรัมขึ้นไป อย่างไรก็ตามผลจากโยโย่นั้นยังไม่ชัดเจนเท่าไรนัก

โรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรัง หลายรายมีน้ำหนักเพิ่มเมื่อหยุดยา การรักษาต่อเนื่อง ควบคุมน้ำหนักให้ลดลง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ การใช้ยาต้องดูว่าผู้ป่วยมีข้อห้ามหรือเปล่า อย่าลืมควบคุมอาหารหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและให้พลังงานสูง ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยนะครับ