

ปีที่ 17 ฉบับที่ 5988 วันพฤหัสบดีที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2561 หน้า 12

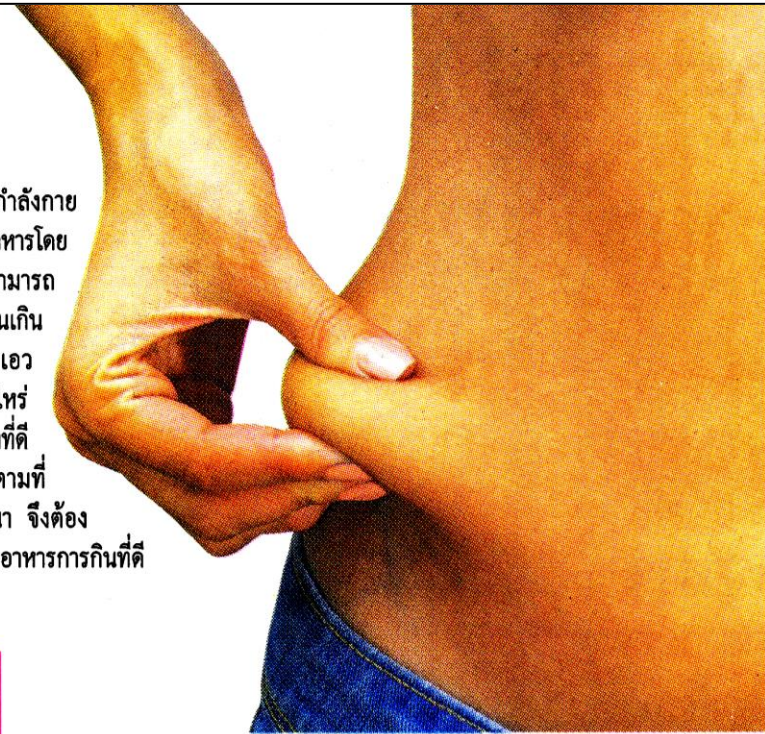
“คุณเคยไหม” ที่ต้องออกกำลังกาย

อย่างหนัก ควบคู่กับการควบคุมการรับประทานอาหาร แต่น้ำหนักไม่ได้ลดลงตามที่คาดหวังไว้

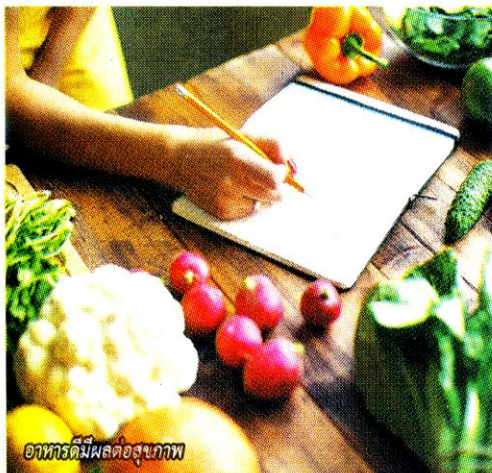
ปัจจุบันนี้ เทคโนโลยีทางการแพทย์ได้พัฒนาไปอย่างมากมาช่วยให้เราจัดการกับไขมันส่วนเกินได้อย่างง่ายดายกว่าแต่ก่อน และเห็นผลทันใจในเวลาเพียงไม่นาน การกำจัดไขมันด้วยความเย็นนั้นเป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นเทคนิคที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบันที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถกำจัดเซลล์ไขมันได้อย่างถาวรในเวลาอันรวดเร็ว โดยไม่ทำลายเซลล์และเนื้อเยื่อส่วนอื่น นับเป็นวิธีกำจัดไขมันส่วนเกินที่มีประสิทธิภาพอีกวิธีหนึ่ง **พญ.ทิวบุญ ศรีพจนารถ** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคผิวหนังและความงามของผิวหนังรณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาล



ว่าบางทีการออกกำลังกาย หรือการควบคุมอาหารโดยทั่วไปนั้นอาจไม่สามารถกำจัดเจ้าไขมันส่วนเกินรอบพุงและรอบเอวเหล่านี้ได้สักเท่าไร ดังนั้น การมีรูปร่างที่ดี สดส่วนกระชับ ตามที่หลายคนปรารถนา จึงต้องมีการควบคุมเรื่องอาหารการกินที่ดี



สลายไขมัน



อาหารดีมีผลต่อสุขภาพ

บำรุงราษฎร์อินเตอร์เนชั่นแนล ได้ให้ความรู้ถึงวิธีการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ และการสลายไขมันด้วยความเย็นเทคนิคใหม่ที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน

พญ.ทิวบุญ กล่าวว่า ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจกับไขมันสะสมใต้ผิวหนัง เนื่องจากไขมันที่พบใต้ผิวของเรา เกิดจากการขยายขนาดตัวของเซลล์ไขมันโดยจะกระจายตัวสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย มักสะสมมากบริเวณพุง สะโพก ต้นขา และก้น ซึ่งเมื่อเกิดการสะสมมาก ๆ ก็สามารถเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ และคอเลสเตอรอลในเลือดสูงได้ อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพอีกด้วย และดูเหมือน

ด้วยไอเย็น

ตลอดจนต้องมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ทำให้หลาย ๆ คนมองหาทางเลือกหลายวิธี เพื่อที่จะคงหุ่นสวยเอาไว้ ซึ่งก็มีทั้งวิธีที่เจ็บตัวและไม่เจ็บตัว ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย ปัจจุบันมีนวัตกรรมทางการแพทย์ที่สะดวกและรวดเร็วในการกำจัดไขมันใต้ผิวหนังแบบไม่ต้องผ่าตัดที่ได้นำเอาความเย็นมาช่วยในการสลายไขมันส่วนเกิน หรือที่เรียกว่า Coolsculpting ซึ่งเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมอย่างมากวิธีหนึ่ง สามารถกำจัดไขมันส่วนเกินต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว

“การสลายไขมันด้วยความเย็น เป็นวิธีการสลาย

ไขมันสะสมที่มีประสิทธิภาพสูง ที่นำมาใช้เพื่อกำจัดไขมันใต้ผิวหนัง โดยอาศัยหลักการของการนำความเย็นระดับจุดเยือกแข็งส่งผ่านไปยังเซลล์ทำให้เซลล์ไขมันแข็งตัวและฝ่อตัวลงไป หลังจากนั้นเซลล์ไขมันที่ตายก็จะเริ่มถูกกำจัดโดยระบบนำเหลืองในร่างกายและถูกขับออกจากร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ ในที่สุด ทำให้จำนวนเซลล์ไขมันลดลงและชั้นไขมันบางลงอย่างเห็นได้ชัดเจน เทคนิคนี้ใช้ระบบ



พญ.ทิวบุญ ศรีพจนารถ

สูญญากาศ ซึ่งมีลักษณะเป็นถ้วยสำหรับดูดตัวเครื่องให้แนบสนิทกับผิวหนัง และเมื่อเปิดเครื่อง เครื่องสลายไขมันด้วยความเย็นนี้จะดูดซับความร้อน และใช้เวลาเพียงประมาณ 1 ชั่วโมงเท่านั้น โดยไม่ต้องใช้ยาชา ไม่มีแผลผ่าตัด และไม่ต้องพักฟื้น ในการสลายไขมันด้วยวิธีการนี้ คนไข้จะรู้สึกเย็นจัด และอาจมีอาการเจ็บชาเล็กน้อยในการสลายไขมันด้วยวิธีนี้ โดยบริเวณที่นิยมทำการรักษา ได้แก่ บริเวณหน้าท้อง แผ่นหลัง ต้นขา ต้นแขน และไขมันบริเวณข้างลำตัว เป็นต้น” ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคผิวหนังและความงามของผิวหนังรณ เผย

นอกจากการสลายไขมันด้วยความเย็นแล้ว **พญ.ทิวบุญ** ยังเผยถึงวิธีการหนึ่งในการกำจัดน้ำหนักส่วนเกินก็คือการวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ การออกกำลังเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ช่วยเผาผลาญไขมัน ที่ไม่จำเป็นออกจากร่างกายทั้งสิ้น โดยควรออกกำลังกายวันละประมาณ 30 นาที หรือ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ขณะเดียวกัน ความเครียดก็ทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย จึงควรสร้างนิสัยการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากการจัดการกับความเครียดแล้ว ยังมีอีกหลายเทคนิค เช่นการควบคุมอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หนึ่งในสิ่งสำคัญที่สุดก็คือต้องรับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน ควรดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และดื่มน้ำเปล่าแทน ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น