

# มติชน

วันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2539 ปีที่ 19 ฉบับที่ 6541 ราคา 7 บาท



## ตลาด

# 'ขาดความอ่าน'

## แบ่งบาน

# ภัยใหญ่ที่กำลัง

## ตามมา

คนสมัยใหม่ให้ความสำคัญกับเรื่องรูปร่างหน้า  
ความมากยิ่งขึ้น ยิ่งคนสังคมเมืองที่รับรู้ข่าวสารจากที่  
ต่างๆ ได้สะดวกรวดเร็ว ยิ่งมีความต้องการเลียนแบบ  
อย่างแพร่หลายจากสังคมที่ก้าวล้ำด้านวัตถุมากยิ่งขึ้น

สินค้ามากมายถูกเสนอขายทั้งรูปลักษณ์ คุณสมบัติ  
โดยเฉพาะเสื้อผ้าอาภรณ์ หากทรวดทรงที่สะอิดสะเอ้ง  
ข้อมน้อมมาซึ่งเสื้อผ้าบุคคิบนเรือนร่างมองดูดีได้ เหตุนี้  
จึงเป็นแรงจูงใจให้คุณผู้หญิงทั้งหลาย ต้องการมีรูปร่าง  
เพียวบางเหมือนบางแบบที่เห็น แรกๆ ความอยาก  
ผอมจำกัดอยู่ในกลุ่มผู้หญิงทำงาน ที่ต้องพาร่างไปพบ  
ปะผู้คนมากมาย แต่ต่อมาความอยากผอมก็แพร่กระ  
จายไปถึงผู้ชายด้วยเช่นกัน ดูเหมือนใครๆ ก็ปรารถนา  
จะเป็นคนผอมด้วยกันทั้งนั้น ไม่จำกัดเพศและวัย

มีหลายวิธีที่จะช่วยให้คุณลดลดสัดส่วนลงได้  
ซึ่งความยากง่ายและค่าใช้จ่ายของแต่ละวิธีจะแตกต่าง  
กันไป ขึ้นกับความถนัด ความอดทนและกำลังทรัพย์  
ของคุณคนละ ดังนั้น การออกกำลังกาย การควบคุม  
อาหาร การเจาะดูดไขมัน การใช้คลื่นไฟฟ้าช่วยกระ  
ชับกล้ามเนื้อ ล้วนเป็นวิธีลดความอ้วนทั้งสิ้น

ขณะที่ "การใช้ยาลดความอ้วน" ดูเหมือนจะ  
ได้รับความนิยมแพร่หลายมากที่สุด เหตุเพราะสะดวก  
ต้นทุนต่ำ ไม่ต้องอาศัยความพยายามมากนัก!

มีรายงานการวิจัยของบริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย  
จำกัด ระบุว่า เฉพาะในสหรัฐอเมริกาเพียงประเทศ  
เดียว ปีหนึ่งๆ มีการใช้จ่ายไม่ต่ำกว่า 6 แสนล้านบาท  
เพื่อวิจัยและผลิตยาลดความอ้วน ที่มีอันตรายน้อยลง  
มีประสิทธิภาพสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่วนประเทศไทย คาดว่า  
มูลค่าการตลาดของยาลดความอ้วนชนิดที่จัดว่าอัน  
ตรายน้อยที่สุด (ปลอดภัยที่สุด) ไม่ต่ำกว่า 1,200 ล้าน  
บาทต่อปี

#### หลากวิธีลดความอ้วน

ไม่มีวิธีการเฉพาะเจาะจงสำหรับการลดความอ้วน  
แผนลดหนึ่งๆ จะเหมาะสมกับแต่ละคนซึ่งไม่เหมือน  
กัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ กิจกรรมประจำวัน  
สถานะทางสุขภาพของแต่ละคน ไม่ว่าจะใช้แผนใด  
การลดความอ้วนคือ การพยายามใช้พลังงานที่สะสม  
ในร่างกายในรูปของไขมันให้มากกว่าพลังงานที่ได้จาก  
อาหารที่รับประทานเข้าไป

แต่...

มีข้อพึงระวังคือ วิธีลดความอ้วนอย่างสบายจะ  
เป็นอันตรายและไม่ได้ผล

การลดความอ้วนไม่ควรเกิน 1 กิโลกรัม/สัปดาห์  
ภายใต้การควบคุมของแพทย์ โปรแกรมลดความอ้วนที่  
ลดมากกว่าวันละ 0.3 ก.ก./วัน จะเป็นเพียงการรีดน้ำ  
ออกจากร่างกาย เช่น การใช้ยาขับปัสสาวะจะทำให้เกิด  
การหลงเชื่อว่าลดความอ้วนได้ แต่น้ำหนักที่หายไป  
เป็นเพียงการสูญเสียของเหลวออกจากร่างกาย ไม่ได้ทำ  
ให้เนื้อเยื่อในร่างกายลดลงเลย ยิ่งการใช้ยาจำพวกนี้  
เป็นเวลานาน อาจเป็นอันตรายกับร่างกายได้

หลายวิธีการที่ใช้ลดความอ้วน แจกแจงได้ว่า

- การอดอาหาร ถ้าทำได้เห็นผลทันตาระยะสั้น แต่  
การขาดสารอาหารเป็นเวลานานจะทำให้การทำงาน

ของร่างกายผิดปกติได้

- การออกกำลังกาย คือกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลัง  
งานเพิ่ม ควบคุมปริมาณการกินให้คงเดิม จะทำให้  
อัตราการเผาผลาญพลังงานช่วยอัตราลดลงของน้ำ  
หนัก ซึ่งการออกกำลังกายที่ดีควรสม่ำเสมอและมีคุณ  
ภาพ อย่างแอโรบิกครั้งละ 30 นาทีเป็นเวลา 3 ครั้งใน  
1 สัปดาห์ จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้กว่า 300 กิโล  
แคลอรี

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค อย่างฝึก  
ให้มีนิสัยกินช้าๆ เพราะการกินเร็วเกินไป จะทำให้ได้  
ปริมาณอาหารมากเกินไปกว่าต้องการ และฝึกให้ดื่มน้ำ  
ตามเวลากินข้าวจะช่วยอิมเร็วขึ้นได้แคลอรีต่ำ เป็นต้น

- การดื่มไฟเบอร์เทียม (Bulk-forming Agents)

สารพวกนี้ดื่มเข้าไปจะเกิดความแน่นท้อง เพราะสาร  
เหล่านี้จะไปพองในกระเพาะอาหารจนไม่อาจรับอาหาร  
ได้อีก แต่ผู้ใช้อาจรู้สึกท้องอืดมากกว่าอิม

- การใช้ฮอร์โมน มีการค้นพบว่าฮอร์โมนบางชนิด  
จากต่อมไทรอยด์ช่วยกระตุ้นให้อัตราการเผาผลาญพลัง  
งานของร่างกายสูงขึ้น ถ้าใช้ฮอร์โมนชนิดนี้ภายใต้การ  
ดูแลของแพทย์ จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสลายไขมัน  
โดยเผาผลาญเป็นพลังงานมากขึ้น แต่วิธีนี้มีผลข้าง  
เคียงไม่พึงปรารถนาได้ ที่สำคัญอย่าใช้กับคนอ้วนที่มี  
ปัญหาโรคหัวใจ

- การใช้ยาลดความอ้วน เป็นวิธีการได้รับความนิยม  
นิยมอย่างแพร่หลาย ไม่สิ้นเปลือง สะดวกต่อการใช้  
หาซื้อได้ง่าย และแพทย์มักใช้รักษาผู้มีปัญหาน้ำหนัก

ตัวเกิน และอาจมีผลข้างเคียงได้

● การผ่าตัดเอาไขมันส่วนเกินออก หรือเจาะดูดไขมัน บางรายแพทย์อาจใช้วิธีผ่าตัดลำไส้เล็กให้สั้นลง เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสดูดสารอาหารประเภทไขมันจากการย่อยสลาย เก็บสะสมในร่างกายน้อยลง

ทำอย่างไร ภัยลดความอ้วนไม่ถึงตัว

คนที่ปัญหาเรื่องน้ำหนัก เมื่อตั้งใจลดเต็มที่ จะพร้อมลดอาหาร ออกกำลังกาย หากได้ลดความอ้วน เข้าไปช่วยด้วย พบว่าลดน้ำหนักทำได้ง่ายและเร็วขึ้น

อย่างไรก็ตาม ข่าจ๋าพวกนี้ จะให้ผลช่วง 2-4 สัปดาห์แรกเท่านั้น โดยเฉลี่ยผลของยาทำให้ผู้ใช้มีน้ำหนักลดประมาณ 1 กิโลกรัม แต่การใช้ยาไม่ใช่วิธีนำไปสู่เป้าหมายลดความอ้วนอย่างแท้จริง เพราะถ้าใช้ยา ก็เพียงแต่ทำให้อายุอาหารน้อยลง

เป็นที่น่าเสียดายที่ผู้ใช้ยาลดความอ้วนจำนวนมาก มักคิดพึ่งยาพวกนี้เป็นหนทางนำไปสู่การลดความอ้วนที่แท้จริง โดยไม่ปรับเปลี่ยนแผนการบริโภค ทำให้พบว่าเมื่อหยุดใช้ยา คนพวกนี้จะบริโภคเพิ่มขึ้น น้ำหนักที่ลดลงจะกลับคืนมา คนนั้นจะกลายเป็นคนอ้วนอีกครั้ง

จึงเห็นว่าที่แท้จริงแล้ว การใช้ยาลดความอ้วนเป็นเพียงกระตุ้นให้ผู้ต้องการลดน้ำหนัก เกิดความรู้สึกว่ามีหวังขึ้นมา แต่คนๆ นั้นจำเป็นต้องพร้อมจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินและใช้พลังงานของตน ไมเช่นนั้น ยาลดความอ้วนก็ช่วยอะไร ไม่ได้!!

ปัจจุบันซากลุ่มนี้มีเกือบ 20 ชนิด (Generic Name) แต่มีนับร้อยยี่ห้อ (Trade Name) เพราะบริษัทยาค้นหาทั่วโลกต่างให้ความสำคัญต่อปัญหาเรื่องอ้วนอย่างมาก กรณีประเทศไทย พบว่ายาแทบทุกชนิดสามารถซื้อโดยไม่จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์ ทั้งที่ทางกฎหมายถือว่าผิด ฉะนั้นถ้ามีใครต้องการยาลดความอ้วน ก็ซื้อจากร้านยาที่มีขายทั่วไป ความผิดพลาดการใช้ยา อาจเกิดขึ้นได้ เพราะผู้ซื้อไปใช้คงไม่มีความรู้ความเข้าใจทางควานยา ไม่รู้ว่าตัวเองจำเป็นต้องใช้ยาในขนาดใด จึงเหมาะสม

ทั้งนี้ มีการพบว่ายาในกลุ่มรักษาอารมณ์ซึมเศร้า

บางตัว สามารถใช้ลดความอ้วนได้ ฉะนั้นผลเสียจากการใช้ยาลดความอ้วน ผิดประเภทและผิดขนาดจะเกิดขึ้นได้ง่ายมาก

ผลเสียจากการใช้ยา... โอกาสที่เกิดขึ้น

ยาพวกนี้มีผลต่อประสาทส่วนกลาง เกิดผลเสียเป็นไปได้อีกมาก ยาลดความอ้วนมักจะมีปัญหาเรื่องการใช้ผิดผลาดมากคือ แอมเฟตามีน อาการข้างเคียงทั่วไปที่อาจพบจากการใช้ยาลดความอ้วนคือ

1. อยู่ไม่เป็นที่ 2.ตื่นตัวตลอดเวลา 3.นอนไม่หลับ 3.มือสั่น 4.มีนสิรระ 5.ท้องร่วง 6.ท้องผูก 7.ปากแห้ง

รายที่มีความดันโลหิตสูง อาจเกิดความดันโลหิตสูง การเต้นของหัวใจผิดปกติ กรณีที่ใช้ยาอื่นประจำ อาจเกิดผลของปฏิกริยาร่วมกันของยาได้ การใช้ยาพวกแอมเฟตามีน ในหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่เกิน 56 วัน อาจก่อให้เกิดอาการช่องเพดานปากโหว่ในทารกได้

ค่านิยมความผัฒแปรของสังคม จากครั้งหนึ่งชีวิตมนุษย์เคยอยู่ในสภาพแร้นแค้น การมีให้บริโภคเพิ่มขึ้นกลับกลายเป็นการก่อปัญหาในรูปแบบใหม่ขึ้นแทนที่ คนสังคมตะวันตกเริ่มมีมุมมองว่าการบริโภคมากเกินไป จนอ้วนท้วนเป็นเรื่องน่าขยะแขยง เป็นการแสดงออกถึงความไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และกลับมีค่านิยมให้ลดค่ากับการเป็นคนผอมบาง เรือนร่างเพรียวเป็นแบบอย่างมาตรฐานแทน

พวกเราควรจะมาสร้างค่านิยมกันใหม่ว่า ไม่จำเป็นต้องสวยเหมือนใคร แต่ควรรู้จักเลือกสรรเสื้อผ้าแพรพรรณ ดัดแปลงแต่งกายให้ดูดี คิดว่ามีสิทธิจะทำให้ดูดีได้ โดยไม่ต้องเหมือนใคร ทำไมต้องคอยให้คนอื่นมากำหนดแบบอย่างความสวยงามให้ตัวเรา ต่างคนต่างเกิดมาอิสระจากกัน ต่างคนจึงมีสิทธิจะชอบแตกต่างกันได้

ถ้าอยากผอมแล้วทำไม่ได้จงทำใจดีกว่า หากอ้วนไปหน่อยแต่สุขภาพทั่วไปคืออยู่ ควรถือว่าใช้ได้แล้ว เพราะถ้าวุ่นวายใจมาก ไปจนกลายเป็นโรคจิตเกี่ยวกับอาหาร จะเป็นการความทรมานที่ต้องเยียวยาอีกนาน

## ตลาดยาลดความอ้วน 1,200 ล้านบาท

จากการสำรวจสถานะทางสุขภาพของคนไทยปี 2534 โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่า 20% ของคนไทยมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และจากโครงสร้างประชากร ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป มีถึง 57% ขณะที่ปี 2538 ประชากรเขตเมืองมีประมาณ 11,123,800 คน หมายถึงคนเมืองอายุ 20 ปีขึ้นไปมีประมาณ 6,340,500 คน ซึ่งกลุ่มคนเป้าหมายนี้ จัดเป็นผู้ที่รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางแฟชั่นได้มาก และมักถูกชักจูงให้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะความสวยงามตามแนวทางที่ถ่ายทอดทางสื่อมวลชนต่างๆ มีอิทธิพลมาจากด้านการค้าเป็นสำคัญ

สินค้าส่วนใหญ่จะประสบความสำเร็จในการขาย มักอาศัยผู้แสดงแบบที่เอวบางร่างน้อยเป็นสื่อ คนกลุ่มนี้ย่อมมีปัญหาเรื่องรูปร่างขัดแย้งกับความต้อง

การ แต่ก็มีความเชื่อเพียงพอจับจ่ายเอาตลาดความอ้วนที่หาซื้อง่ายมาลดน้ำหนักตัวเอง

จากการใช้ยาลดความอ้วนทำได้ง่าย ไม่แพงเกินไปสำหรับฐานะโดยเฉลี่ยของคนไทยในสังคมเมือง พบว่าคนอ้วนจำนวนไม่น้อยมีแนวโน้มจะมีโอกาสใช้ยาจำพวกนี้บ้าง เฉลี่ยใช้ยาประมาณ 1 เดือน ปริมาณยาใช้ประมาณ 3 ครั้งต่อวัน ยาพวกนี้กินก่อนอาหาร ราคาเฉลี่ยเม็ดละ 10 บาท

**ถ้าคนอ้วนส่วนใหญ่ใช้ยาลดความอ้วนแก้ปัญหา มูลค่าการใช้ยาลดความอ้วนทั้งปีน่าจะตกประมาณ 1,200 ล้านบาท**

หมายเหตุ- รายละเอียด ศึกษาโดยบริษัท ศูนย์วิจัย  
กลสิกรไทย จำกัด