ก 2897

มติชน
วันพฤหัสบดีที่ 19 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2541 ปีที่ 21 ฉบับที่ 7287 ราคา 8 บาท

ที่วงใยใส่ใจคุณ

ลดความอ้วนอย่างไรให้ได้ผล

ข้อมูลจาก : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.)

บุญตา เจนสุขอุดม

MF

"ความอ้วน" เป็นสิ่งไม่พึงปรารถนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มวัยสาว เพราะไม่เป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้ที่พบเห็น ทั้งยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย คนเรายิ่งอ้วนมากขึ้นเท่าไร ชีวิตยิ่งสั้นลง เนื่องจากความอ้วนเป็นสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกถึงโรคภัยที่จะเกิดตามมา โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน โรคข้อและกระดูก รวมทั้งโรคต่างๆอีกมากมาย ผู้ที่เป็นโรคอ้วนต่างก็พยายามหาวิธีการต่างๆเพื่อลดความอ้วน ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การลดอาหาร การใช้ยาลดความอ้วน หรืออื่นๆ

ปัจจุบันมีผู้ใช้ยาลดความอ้วนจำนวนมากที่เชื่อว่าการใช้ยาลดความอ้วนจะช่วยควบคุมน้ำหนักได้เร็ว วิธีการปฏิบัติก็ไม่ยุ่งยาก เพียงแต่ไปซื้อยามากินก็ลดได้แล้ว ความเชื่อนี้เป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะการลดความอ้วนด้วยวิธีนี้ **ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์** ยาลดความอ้วนที่ใช้กันส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มที่เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาควบคุมพิเศษ และยาอันตรายที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ยากลุ่มนี้มีผลต่อการลดความอยากอาหาร ก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ กล่าวคือ **พิษจากยา** เกิดจากการใช้ยาเกินขนาด ทำให้มีอาการตื่นเต้น สับสน หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เดินโซเซ ม่านตาขยาย พูดรัว ปวดศีรษะ ถ้ามีอาการทางจิต จะทำให้ได้ยินเสียงหรือเห็นภาพหลอน ในรายที่รุนแรงพบว่า มีไข้สูง เจ็บหน้าอก การไหลเวียนโลหิตล้มเหลว ชัก เข้าขั้นโคม่า และตายได้ **ความทนต่อยา** เมื่อใช้ยานาน 6-12 สัปดาห์ ร่างกายจะทนต่อยาเพิ่มขึ้น บางคนเพิ่มขนาดของยาให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะอาจจะเกิดพิษจากการใช้ยาเกินขนาดได้ **การติดยา** เมื่อใช้ยาเป็นประจำจะก่อให้เกิดอาการเสพติด หากหยุดยาทันทีจะมีอาการทางจิต เช่น อยากอาหารเพิ่มขึ้น และมีอาการซึมเศร้าอย่างมาก **การใช้ยาในทางที่ผิด** เนื่องจากยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์ทำให้เกิดการเคลิบเคลิ้ม เป็นสุข จึงอาจมีการนำยาไปใช้ในทางที่ผิด

นอกจากนี้การใช้ยาลดความอ้วนอาจทำให้เกิดการแท้งในหญิงตั้งครรภ์ได้ การใช้ยากลุ่มดังกล่าว หากปฏิบัติไม่ถูกวิธีจะมีผลเสียต่อสุขภาพอย่างยิ่ง การใช้ยาไม่ควรใช้ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน ถ้าพบน้ำหนักตัวไม่ลดลงภายใน 4-6 สัปดาห์หลังใช้ยา ควรเลิกใช้ทันที ในกรณีที่ใช้ยาได้ผล ไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 12 สัปดาห์ เพราะอาจทำให้ติดยาได้ และเมื่อหยุดยาน้ำหนัก อาจเพิ่มขึ้นอีก

ยังมียากลุ่มอื่นๆอีกหลายชนิดที่ใช้ลดความอ้วน เช่น **ยาลดน้ำตาลในเลือด** ช่วยลดการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มการใช้กลูโคส ยาชนิดนี้ใช้ลดน้ำหนักในคนที่เป็นเบาหวาน ผลในคนปกติไม่แน่นอน และอาจเกิดผลข้างเคียงจากยาคือ ปวดศีรษะ มึนงง ชาตามปลายมือปลายเท้า ฯลฯ **ยาเพิ่มกากในลำไส้** ยาพวกนี้จะพองตัวได้ในท้องพร้อมกับน้ำ จึงทำให้รู้สึกอิ่ม แต่ถ้าใช้ในขนาดสูง อาจทำให้ลำไส้อุดตันได้ **ยาขับปัสสาวะ** ใช้ขับปัสสาวะทำให้เกิดการสูญเสียน้ำ น้ำหนักจะลดได้ระยะหนึ่ง มีผลน้อยมากในการลดความอ้วน **ยาระบายหรือยาถ่าย** ถ้าใช้ในขนาดสูง จะเกิดอาการท้องเดินและขาดน้ำ ทำให้น้ำหนักลดในช่วงที่ใช้ยา หากใช้นานๆจะเป็นอันตรายเพราะร่างกายขาดสารอาหาร ขาดแร่ธาตุที่จำเป็น และขาดน้ำอย่างรุนแรง **ยาชา** ยานี้ทำให้ชาในช่องปาก การรู้รสไม่ดี ทำให้ไม่อยากกินอาหาร แต่ไม่มีผลเด่นชัดว่า ใช้ได้ผลในการลดน้ำหนักหรือไม่

การลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการใช้ยานั้น ควรปรึกษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น อย่าซื้อยากินเอง หรือเชื่อคำโฆษณาแอบอ้างจากผู้ที่ไม่ใช่แพทย์ วิธีการลดความอ้วนที่ได้ผล และมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การควบคุมการกินอาหาร โดยกินอาหารครบส่วนตามที่ร่างกายต้องการ แต่จำกัดปริมาณลง และต้องออกกำลังกายควบคู่กันไป เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญสารอาหารที่สะสมอยู่ในร่างกายให้มากที่สุด และสิ่งสำคัญจะต้องมีความอดทนควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป ทำได้เช่นนี้ก็จะมีรูปร่างสวยสมส่วน สุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

ติดตาม สธ. "ห่วงใยใส่ใจคุณ"
ทางสถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 5
รายการคลินิกช่อง 5 ทุกวันพุธ เวลา 16.33-16.36 น.