

ก 3048

เดลินิวส์
ฉบับที่ 18,042 วันอาทิตย์ที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2542 ราคา 8 บาท DAILY NEWS

หน้า 9



ยาลดความอ้วน

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

ก.ญ. พูลสุข จันทวัฒน์เดชากุล
กลุ่มงานเภสัชกรรม
โรงพยาบาลระนอง

"อ้วน" คำนี้นิ่งดูแล้ว พ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยทารกหรือเด็กเล็ก คงจะชื่นชมไม่น้อย แต่หากเป็นเด็กโต หรือ ผู้ใหญ่แล้ว โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่ในวัยรุ่น หรือวัยทำงานแล้ว คงไม่มีใครปรารถนาที่จะให้รูปร่างตัวเองต้องคงอยู่ในสภาพดังกล่าว เพราะนอกจากจะดูไม่สวยงามแล้ว บุคลิกภาพทางด้านสังคมอาจต้องกว่าผู้ที่รูปร่างปกติ ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้

ความอ้วน มีสาเหตุสืบเนื่องมาจากความคิดปกติของระบบประสาทส่วนกลางที่ควบคุมศูนย์ควบคุมอาหาร จึงทำให้รู้สึกหิวบ่อยผิดปกติ *ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากความหิว ผู้ สภาวะทางจิตใจก็อาจมีผลทำให้กินอาหารมากกว่าปกติ หรืออาจเกิดจากความผิดปกติของร่างกาย เช่น ลอริเนม อ้วนยาว กระเพาะอาหารใหญ่ แต่สาเหตุส่วนใหญ่ที่พบบ่อย เกิดจากการรับประทานอาหารมาก และออกกำลังกายน้อย โดยเฉพาะผู้ที่นั่งทำงานตลอดทั้งวันโดยไม่มีโอกาสให้ร่างกายเคลื่อนไหว อาหารส่วนที่เหลือก็จะสะสมในร่างกายเป็นรูปไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้อ้วนได้*

น้ำหนักเท่าไรจึงจะอ้วน ?

มีหลายวิธีที่สามารถคำนวณน้ำหนักมาตรฐาน ตัวอย่าง เช่น

ชาย : น้ำหนัก (กิโลกรัม) = $(0.07 \times \text{ความสูง(เซนติเมตร)}) - 52.61$

หญิง : น้ำหนัก (กิโลกรัม) = $(0.08 \times \text{ความสูง(เซนติเมตร)}) - 55.67$

ทางการแพทย์ ด้านน้ำหนักเกินมาตรฐาน 10% ถือว่าอ้วน

ผู้ที่อ้วนมาก นอกจากไม่กระฉับกระเฉงแล้ว ยังอาจเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้ที่อ้วนมากควรปรึกษาแพทย์เพื่อลดความอ้วน ซึ่งหนึ่งในหลาย ๆ วิธี ได้แก่ การใช้ยา

ยาลดความอ้วน มีหลายประเภท ได้แก่

1. ยาใน **กลุ่มแอมเฟตามีน (Amphetamine)** หรือยาในกลุ่มสารบ้ามันสมอง ปัจจุบันนี้ไม่สามารถหาซื้อตามร้านขายยาทั่วไปได้ ต้องใช้ในโรงพยาบาลโดยแพทย์เป็นผู้สั่งเท่านั้น ยาประเภทนี้ จะออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท

ส่วนกลาง และมีผลยับยั้งการทำงานของศูนย์ควบคุมความอยากอาหาร ทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร

ยาในกลุ่มนี้มีผลข้างเคียง ทำให้กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ใจเต้น ปวดท้อง คนทั้ง เมื่อใช้ไปนาน ๆ ทำให้คิดยานและต้องเพิ่มขนาดยาขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดพิษเรื้อรัง ได้แก่ สมองเลื่อน ตกใจง่าย ประสาทหลอน นอนไม่หลับ และอาจเป็นโรคประสาทได้

2. ยา **กลุ่มเฟนิลฟูรามีน (fenfluramine)**

ออกฤทธิ์กระตุ้นศูนย์ควบคุมอาหาร มีผลในการกดประสาท ทำให้วังงนอน เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการกินอาหารจุบจิบในตอนกลางวัน การให้ยานี้จะทำให้วังงนอน ปากแห้ง และผื่นทั่วตัวได้บ่อย

3. กลุ่มยาขับปัสสาวะ ซึ่งจะทำให้ปัสสาวะ

มากและทำให้เกลือแร่ออกจากร่างกาย ความดันโลหิตลดลง น้ำหนักจึงลดลงอย่างรวดเร็ว น้ำหนักที่ลดลงเป็นน้ำหนักที่ปัสสาวะถูกขับออกเท่านั้น เมื่อเรารับประทานน้ำเข้าไป น้ำหนักก็จะเท่าเดิม

4. กลุ่มยาระบาย ซึ่งทำยาในรูปแบบยา ใช้ร่วมกับ

น้ำร้อนดื่ม หรืออาจจะทำในรูปแบบเม็ดยา ในกลุ่มนี้จะกระตุ้นถ้าได้ทำให้เกิดการบีบตัวของลำไส้ เกิดการถ่ายอุจจาระ เมื่อหยุดรับประทานยาตั้งแต่วันรับประทานยาเช่นเดิม ก็ไม่สามารถลดน้ำหนักได้

การใช้ยาลดความอ้วน ควรเป็นมาตรการที่จะเลือกใช้หลังจากใช้วิธีลดอาหาร และออกกำลังกายแล้วยังไม่ค่อยได้ผล ระหว่างการใช้ยาจะต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย มิฉะนั้น เมื่อหยุดยาน้ำหนักก็จะกลับมามากขึ้นได้ เมื่อใช้ยาลดน้ำหนักเป็นระยะเวลา 6-12 สัปดาห์ มักจะเกิดการติดยาหรือทนต่อยา จึงไม่ควรใช้ยาลดความอ้วนเกินกว่า 2 เดือน

วิธีลดความอ้วนที่ได้ผล ต้องเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหาร เช่น ไม่กินจุบจิบ หรือระหว่างมื้ออาหารลดอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด น้ำตาล อาหารหวานจัด รับประทานพวกผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด เกี่ยวกับอาหารจำ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหาร เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนยานิวตลกง่าย และเป็นจุดเริ่มต้นของโรคกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายให้มากขึ้น ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียดกับน้ำหนักของตนเอามากเกินไป.