



'โรคอ้วน' ภาวะที่ทุกคนอยากหลีกเลี่ยง (1) 'ยา-ทรีดเมนท์' ไม่ใช่คำตอบ

ภาพยนตร์โฆษณาที่เอาคนอ้วนมาเป็น พรีเซ็นเตอร์กับมือที่พยายามปิดข้าวขาหมูที่ตักขึ้นมาใส่ปากเป็นหนึ่งในโครงการรณรงค์ให้คนไทยไร้พุง พร้อมกับนำเสนอวิธีป้องกันโรคอ้วนง่ายๆ แบบกรมนอนมายัที่เรียกกันว่า "3 อ"

ได้แก่ **อาหาร** โดยลดอาหารหวาน มัน เค็ม กินผัก ผลไม้ให้มาก ออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญเอาไขมันที่สะสมในร่างกายออกไป อารมณ์ ที่ต้องทำการปรุงแต่งจิต เพื่อเกิดสติมุ่งมั่นในการควบคุมอาหาร และ ออกกำลังกาย

ซึ่งหากทุกคนสามารถปฏิบัติตัวได้ตามคำแนะนำง่าย ๆ ที่ว่านี้ การหลุดพ้นจากโรคอ้วนก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป แต่ในความเป็นจริงมีปัจจัยอื่นที่มีส่วนทำให้เกิดโรคอ้วนได้ด้วย

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า "โรคอ้วน" เกิดจากลักษณะนิสัยการกินที่เกินพอดีกับความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะสะสมของ สารอาหารในรูปแบบของไขมัน แต่ความจริงแล้วโรคอ้วนยังมีสาเหตุอื่น ๆ เป็นองค์ประกอบอีก

ความสามารถของระบบการย่อยอาหารของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้บางคนเกิดภาวะโรคอ้วนได้ด้วยเช่นกัน

และเมื่อโรคอ้วนมาเยือน บางคนจำเป็นต้องลดน้ำหนักเพื่อแก้ปัญหาโรคที่จะตามมาพร้อมกับความอ้วน ไม่ว่าจะเป็น คอเลสเตอรอล เบาหวาน โรคหัวใจ เลยไปจนถึงโรคมะเร็งที่เหมือนจะเป็นโรคฮิตที่ใครต่อใครก็เป็นได้

ขณะที่บางคนไม่พอใจกับรูปร่างของตัวเองที่มีอยู่และมักคิดว่าตัวเองอ้วน แล้วรูปร่างที่เหมาะสมกับแต่ละคนเป็นอย่างไร

นพ.สมนึก ศิริพานทอง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝังเข็มและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Medicine) จากสถาบัน บี.ดี.ซี. โดย ดร.อรรถธร ระบุว่า ปัจจุบันทางการแพทย์พบว่าคนทั่วไปที่จัดว่ามีรูปร่างสมบุรณ์แบบนั้น สำหรับผู้ชายจะต้องไหล่กว้างและคอຍ ๆ ไล่ความแคบลงมาคล้ายกับรูปตัววี ส่วนผู้หญิงจะต้องเอวคอด ตะโพกผาย

"สำหรับผู้ชายนั้นหากว่าวัดรอบเอวแล้วอยู่ที่ 36 นิ้วถือว่ายังมีรูปร่างที่สมบุรณ์แบบอยู่ ส่วนผู้หญิงจะต้องมีรอบเอวไม่เกิน 32 นิ้ว ซึ่งหากทุกคนสามารถรักษาระดับรอบเอวของตัวเองไว้ได้ตามมาตรฐานนี้ นอกจากจะไม่อ้วนแล้วร่างกายก็จะแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยด้วย"

ทว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการกินที่ปัจจุบันต้องยอมรับว่า ในแต่ละมือของแต่ละคนไม่เพียงแต่ไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ควรจะเป็นเท่านั้น แต่ยังมีรับประทาน

อาหารที่มีไขมันสูงประเภทอาหารสะดวกซื้อต่าง ๆ ด้วย ซึ่งนี่คืออีกปัจจัยที่มีผลต่อรูปร่างและความอ้วน

ซึ่งเมื่อเริ่มเข้าสู่ภาวะโรคอ้วน หลายคนเริ่มมองหาวิธีการที่จะรักษารูปร่างให้กลับมามีดีเดิม และการกินยาลดความอ้วน ซึ่งถือเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ง่ายที่สุดและไม่ต้องใช้เวลาอันจึงกลายเป็นตัวเลือกแรก

"ยาที่แพทย์ใช้นั้นจะมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทและสมอง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกอึดและไม่หิว ช่วงที่ยังทานยาอยู่ก็จะรู้สึกไม่หิวและอยากอาหารน้อยลง แต่วิธีนี้เมื่อเลิกทานยาน้ำหนักก็จะกลับมาพร้อมกับมารับประทานอาหารที่เพิ่มขึ้น และจะเกิดภาวะที่เรียกว่า โยโยเอฟเฟกต์ ตามมาด้วย"

ขณะที่ความนิยมในการรักษาโรคอ้วนและปรับปรุงรูปร่างด้วยการใช้ยาลดความอ้วน การพึ่งพาสถาบันลดความอ้วนที่มีอยู่มากมายและมีพรี เซ็นเตอร์ที่เป็นที่รู้จักก็เริ่มกลายเป็นตัวเลือกต่อมา

ขบวนการทำทรีดเมนท์ต่าง ๆ และการนวดที่เราเห็นกันอยู่นั้น เมื่อมีการวิจัยทางการแพทย์แล้วพบว่าไม่ใช่ทุกคนที่เข้ารับบริการในโปรแกรมนั้น ๆ จะได้ผลที่น่าพอใจเหมือนกัน มีเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่เห็นผล หากเอาสถิติทั้งหมดมาดูก็จะพบว่าเกิดความล้มเหลวสูงมาก

"ถ้าเอาคน 100 คนที่เข้ารับบริการพร้อม ๆ กันมาโชว์ หลังจากมีการเข้าโปรแกรมประมาณ 6 สัปดาห์ จะพบว่าไม่ใช่ทุกคนที่ลดได้ แต่สถาบันฯมักจะทำเอาคุณแม่ที่เพิ่งคลอดลูกมาเป็นกรณีตัวอย่าง ซึ่งตามปกติแล้วผู้หญิงหลังคลอดจะน้ำหนักลดอย่างรวดเร็วอยู่แล้ว ผลที่น่าเสนอออกมาจึงเหมือนกับเป็นภาพลวงตา"

ภาวะโยโยเอฟเฟกต์ที่เกิดกับผู้ที่ลดความอ้วนด้วยการกินยานั้น การทำทรีดเมนท์ในลักษณะนี้ก็เกิดได้ด้วยเช่นกัน และหลายคนหลังจากผิดหวังจากวิธีการต่าง ๆ นั้นเปลี่ยนไปออกกำลังกายแทน โดยหลายคนยอมที่จะเสียเงินเพื่อจ้างเทรนเนอร์ส่วนตัว เพื่อให้เห็นผลอย่างรวดเร็ว ซึ่งนั่นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ไม่เพียงลดความอ้วนแต่ยังได้ร่างกายที่แข็งแรงมาพร้อม ๆ กันด้วย

แต่สำหรับบางคนการออกกำลังกายก็เป็นข้อจำกัดที่ไม่สามารถทำได้ แล้ววิธีใดคือวิธีการลดความอ้วนที่ถูกวิธีและยั่งยืน.

ธริชา ชื่นใจ

ทีมเดลินิวส์ 38

article@dailynews.co.th

'โรคอ้วน' ภาวะที่ทุกคนอยากหลีกเลี่ยง (2)

อีสต์มีทเวสต์...การแพทย์แบบองค์รวม

เมื่อรอบเอวของคุณเริ่มเกินมาตรฐานที่ทางการแพทย์ระบุ เมื่อนั้นร่างกายของคุณจะไม่สามารถแปลงประกายความเป็นชายหรือหญิงได้ไปด้วย และสิ่งที่จะตามมาคือภาวะซินโดรมเม็ทซ์ ภาวะที่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายด้านการทำงานของอินซูลิน ส่งผลให้ปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือดสูง

"เราพบว่าผู้ที่บริโภคน้ำตาลและของหวานมากนั้น พอลรับประทานมากเกินที่ร่างกายต้องการ เซลล์ในร่างกายก็จะเริ่มเสียนิสัยทำหน้าที่แค่กินกับนอน ก่อนจะสะสมพลังงานที่เหลือไว้ที่เอว ถ้าสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ โรคภัยต่าง ๆ ก็จะตามมา ทั้งโรคหัวใจ เบาหวาน อัมพาต ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง ซึ่งการรักษาโรคอ้วนก็คือพยายามทำให้ภาวะซินโดรมเม็ทซ์หายไปให้ได้" **นพ.สมนึก ศิริพานทอง** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝังเข็ม และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Medicine) จากสถาบัน BDC by Dr.Orawan ระบุ

ขณะที่การรับประทานยาลดความอ้วนนั้นจะเข้าไปทำงานกับระบบประสาทไม่ให้อยากอาหาร การทำทรีทเม้นต์ด้วยเทคนิคต่างๆ เพื่อลดขนาดของสัดส่วนก็เป็นเพียงการแก้ไขรูปร่างจากปัจจัยภายนอกเท่านั้น

แต่การทำให้ภาวะซินโดรมเม็ทซ์หายไปจะต้องได้รับการบำบัดรักษาแบบองค์รวมคือ ทั้งภายในและภายนอกไปพร้อม ๆ กัน โดยเน้นที่สุขภาพของผู้ป่วยมาเป็นอันดับแรก ก่อนจะไปปรับปรุ้งในด้านรูปร่างตามมา

นพ.สมนึก อธิบายว่า การ รักษาด้วยการแพทย์แบบองค์รวมที่ว่านั้นประกอบด้วยหลายส่วน หนึ่งในนั้น คือ การฝังเข็ม ตามศาสตร์แพทย์แผนจีน โดยการฝังเข็มนั้นจะช่วยปรับสมดุลให้กับอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารซึ่งจะต้องสร้างปฏิสัมพันธ์ให้ได้ ทั้งกระเพาะ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก

"เมื่ออวัยวะภายในมีการทำงานที่อยู่ในภาวะสมดุล จะส่งผลให้ร่างกายมีความต้องการอาหารน้อยลง คนไข้ก็จะไม่ต้องกินอาหารมากอีกต่อไป"

ขณะที่สมุนไพรจะเข้ามาเป็นตัวช่วยเพื่อให้ร่างกาย กลับเข้าสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้น ขณะที่การออกกำลังกายจะมาช่วยในเรื่องของการกระชับสัดส่วน โดยมีตัวช่วยที่ไม่ต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายมากนักอย่างไวเบอร์ชั่น ซึ่งไม่เพียงช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่ยังช่วยในเรื่องของ กระดูกและทำให้ฮอร์โมนของร่างกายสมดุลด้วย

ส่วนเรื่องการรับประทานอาหารนั้น หลังจากมีการตรวจร่างกายแล้ว แพทย์ก็จะสามารถบอกได้ว่าแต่ละคนมีความสามารถในการย่อยอาหารแต่ละประเภทอย่างไร และนั่นจะเป็นตัวกำหนดลักษณะการรับประทานอาหารหลังจากนี้

โดยคนไข้บางคนอาจจะต้องปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารใหม่ โดยใน 1 วันจะต้องได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่

"บางคนอาจจะทานมื้อเช้าเป็นข้าวกับผักเพราะร่างกายต้องการพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ส่วนเที่ยงคาร์โบไฮเดรตอาจจะถูกตัดออกไปเหลือแค่เนื้อสัตว์ ส่วนมื้อเย็นก็รับประทานอาหารเบา ๆ อย่างซุ้บแทน ซึ่งวิธีนี้จะช่วยแก้ปัญหาคนที่ร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารทุกประเภทพร้อมกันได้ และจะทำให้การเผาผลาญดีขึ้น"

นอกจากจะใช้การแพทย์ แบบตะวันออกแล้ว ความทันสมัยของการแพทย์แบบตะวันตกก็สำคัญไม่แพ้กัน ทั้งเตียงควอนตัมที่ช่วยปรับสมดุลและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายไปพร้อม ๆ กัน

การบำบัดด้วยเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มพลังงานแก่เซลล์ในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน และลดการสะสมของเซลล์ไขมันป้องกันการเกิดโยโย่ เอฟเฟกต์ไปในตัว และเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ไบโอสติมูเลชั่นซึ่งไม่เพียงช่วยปรับสมดุลเท่านั้น

"เราเพิ่งพบว่าเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ไบโอสติมูเลชั่นนั้นจะช่วยกระตุ้นให้เซลล์ทุกส่วนของร่างกายที่อ่อนล้ากลับมาแข็งแรงอีกครั้งได้ หากเราติดตั้งแผ่นให้ถูกจุดและใช้เวลาในการรักษาเพิ่มจาก 10-15 นาที เป็น 1 ชั่วโมง คนไข้บางคนสามารถลดขนาดรอบเอวได้ถึง 5 นิ้วหลังจากใช้เครื่องนี้" พญ.อรรธรณ กิจเขวกุล ผู้อำนวยการสถาบัน BDC by Dr.Orawan ระบุ

คนไข้ที่เข้ารับการรักษาโรคอ้วนด้วยการแพทย์แบบองค์รวมที่ว่านั้นจะสามารถลดน้ำหนักตัวได้ร้อยละ 10 จากน้ำหนักที่เคยมีอยู่ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะมีหุ่นเพรียวสวยอย่างนางแบบ เพราะร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกันและความสมดุลของร่างกายคือผลลัพธ์ที่ได้จากการรักษา

"เราเคยมีคนใช้น้ำหนัก 290 กิโลกรัม ก็รักษาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนน้ำหนักลดเหลือ 120 กิโลกรัม ก็ไม่สามารถลดได้มากกว่านี้อีกแล้ว เพราะภาวะสมดุลของร่างกายเค้าจะต้องอยู่ในระดับนี้ บางคนอาจบอกว่ายังอ้วนอยู่แต่ก็คือรูปร่างที่สมดุลที่สุดของคนไข้แล้ว"

นอกจากจะสามารถช่วยให้รูปร่างดีขึ้นได้แล้ว การรักษาด้วยวิธีการที่ว่านี้ยังทำให้โรคที่ตามมาพร้อมกับโรคอ้วนอื่น ๆ ค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ ด้วย ทั้งระดับน้ำตาลในเลือดหรือคอเลสเตอรอล นี่จึงไม่เพียงทำให้ได้หุ่นสมส่วนกลับคืนมาเท่านั้นแต่ยังได้สุขภาพดีมาพร้อมกันด้วย.

อริษา ชื่นใจ

ทีมเดลินิวส์ 38