



ยาลดความอ้วน

กินยาลดความอ้วนอย่างเดียวทำให้ผอมถาวรจริงหรือ

ยาลดความอ้วนส่วนใหญ่ที่ออกฤทธิ์ทำให้ลดความอยากอาหาร โดยลดความถี่ของความรู้สึกหิว และลดปริมาณของมื้ออาหาร เป็นยาที่ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง การใช้ยาลดน้ำหนักทุกชนิดจะทำให้น้ำหนักลดลงได้ขณะรับประทานยา แต่น้ำหนักจะสูงกลับขึ้นเท่าเดิมเมื่อหยุดยา เนื่องจากการที่ใช้ยาลดน้ำหนักในช่วงระยะเวลาหนึ่งนั้นมีผลทำให้ร่างกายมีการปรับตัวตามธรรมชาติ โดยเมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารน้อยลง ดังนั้นเพื่อที่จะให้มีพลังงานเพียงพอที่จะดำรงชีวิต จึงต้องมีการปรับตัวให้มีอัตราการเผาผลาญพลังงานลดลง ผลที่เกิดขึ้นเมื่อหยุดยาและกลับมารับประทานอาหารตามปกติ จึงมีอาการที่เรียกว่า yo-yo effect คือผู้ใช้ยาจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นกว่าเดิมมาก แม้ว่ากินอาหารตามปกติ สาเหตุเป็นเพราะร่างกายได้มีการปรับสภาพดังกล่าวมา

คุณคิดว่าตัวเองอ้วน แปลว่าคุณเป็นคนอ้วนรีเปล่า

การที่ผู้หญิงนิยมมีรูปร่างผอมเหมือนนางแบบ เพื่อใส่เสื้อผ้าได้ตามแฟชั่น แล้วพยายามที่จะลดน้ำหนัก โดยคิดว่าวิธีที่ง่ายที่สุด ได้ผลเร็วที่สุดคือการใช้ยา เพื่อต้องการผลที่ทำให้ไม่รู้สึกลอยอยากอาหาร เพื่อที่จะไม่กิน และผอมลงได้ในที่สุด แต่การใช้ยาโดยไม่ถูกต้อง แม้เข้าใจว่าได้ยามาจากคลินิก หมายถึงว่าได้รับยาโดยความดูแลของแพทย์ก็ตาม

ความหมายของฉลาดบริโภค คือการที่ประชาชนที่ต้องรู้จักดูแลตัวเอง การที่จะรู้ว่าตัวเองมีปัญหาอ้วนผิดปกติหรือไม่ ไม่ใช่เรื่องยาก อาศัยการคำนวณง่ายๆ โดยหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI)

ดัชนีมวลร่างกาย (BMI) = น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม

(ส่วนสูงเป็นเมตร) 2

เช่น คนที่สูง 150 ซม. น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สามารถคำนวณค่าดัชนีมวลร่างกาย ได้ดังนี้

ดัชนีมวลร่างกาย (BMI) = 60 กิโลกรัม

1.5 เมตร X 1.5 เมตร

= 60 = 26.67 กิโลกรัม/ตารางเมตร

2.25



จากนั้นนำค่าดัชนีมวลร่างกาย (BMI) มาแปลผลดังนี้
ต่ำกว่า 20 หมายความว่า น้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน
20.0-24.9 หมายความว่า น้ำหนักปกติ (เมืองไทยใช้ 18.5-24.9)
25.0-29.9 หมายความว่า น้ำหนักเกิน
30.0-39.9 หมายความว่า โรคอ้วน
มากกว่า 40 หมายความว่า โรคอ้วนรุนแรง



หมายเหตุ การคำนวณวิธีนี้ ไม่ใช่กับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ และนักกีฬา

ลองคำนวณดู คุณอาจมีรูปร่างที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ การที่คุณใส่เสื้อผ้าแฟชั่นไม่ได้ หุ่นไม่เหมือนนางแบบ อาจ
จะไม่ได้หมายความว่า你是คนอ้วน มีความจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อลดน้ำหนัก การหาเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูป
ร่างและบุคลิกโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในแฟชั่นล้ำสมัย ก็อาจทำให้คุณดูดีได้....ทำไมจะต้องเหมือนใคร

ถ้าคุณไม่เป็นโรค คุณจะใช้ยาทำไม

เชื่อหรือไม่ว่ายาทุกชนิดมีผลข้างเคียง การใช้จึงต้องใช้อย่างระมัดระวัง และศึกษาผลข้างเคียงที่อาจ
จะเกิดขึ้น การที่ยาได้รับการรับรองให้ออกมาใช้ในท้องตลาดหมายความว่ายานั้นได้รับการรับรองว่ามี
ประโยชน์ที่จะรักษาโรคได้ แต่ไม่ใช่ไม่มีผลข้างเคียง หรือผลไม่พึงประสงค์ แต่เมื่อชั่งน้ำหนักกับผลเสีย
แล้ว ยานั้นมีคุณประโยชน์มากกว่า แต่ยานั้นควรใช้กับผู้ที่จำเป็นต้องใช้ หมายถึงผู้ที่ เป็นโรคเท่านั้น ขอย้ำ
ถ้าคุณไม่เป็นโรค คุณจะใช้ยาทำไม

การใช้ยาลดความอ้วนทำให้เกิดอาการทางประสาทได้ เป็นความจริงแค่ไหน

การออกฤทธิ์ของยาลดความอ้วนคือกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และยาส่วนใหญ่จัดเป็น
อนุพันธ์ของ amphetamine หรือประเภทเดียวกับยาบ้า แต่มีการพัฒนายาให้มีผลข้างเคียงต่อระบบประสาท
น้อยกว่ามาก แต่มีข้อควรระวังของยาที่เตือนโดยบริษัทยาผู้ผลิตว่าอาจเกิดผลข้างเคียงที่พบบ่อย ได้แก่ ไม่
อยู่นิ่งเฉย นอนไม่หลับ เวียนศีรษะ วิดกกังวล เคลิ้มฝัน ปวดศีรษะ สั่น ตาพร่า หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลา
นานอาจก่อให้เกิดการติดยาได้ และควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาในผู้ป่วยที่มีประวัติเคยใช้ยาในทางที่ผิด หรือมี
ภาวะซึมเศร้ามาก่อน

แม้ใช้ในขนาดปกติเพื่อลดความอ้วน หากหยุดยาอย่างทันทีทันใดก็อาจเกิดภาวะถอนยาได้
อาการดังกล่าวได้แก่ การเกิดภาวะทางจิต (psychosis) อย่างเฉียบพลัน ประกอบด้วย อาการสับสน หวาด
ระแวง และประสาทหลอน

การลดน้ำหนักอย่างถาวร ทำอย่างไร

คงเป็นไปได้ยากที่คนอ้วนจะผอมเพรียวลงได้อย่างถาวร โดยใช้วิธีที่ใช้ยาเพียงอย่างเดียว การใช้ยาลดน้ำหนักโดยเฉพาะชนิดที่ทำให้ไม่อยากอาหารทำให้ผอมลงในเวลาอันรวดเร็วก็จริง แต่ผลที่ตามมาอาจร้ายแรงอย่างคาดไม่ถึง

วิธีลดน้ำหนักตัวที่แนะนำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ (1) การควบคุมอาหาร (2) การออกกำลังกาย และ (3) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- การรับประทานอาหารน้อยลงวันละ 500 กิโลแคลอรี น้ำหนักตัวจะลดลงได้ประมาณ 0.45 กิโลต่อสัปดาห์ ถ้าปฏิบัติได้จริงในช่วง 10 เดือน จะสามารถลดได้ 18 กก. ทั้งนี้ต้องมีความตั้งใจความอดทนจึงประสบความสำเร็จ

- การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากมีผลต่อน้ำหนักตัวที่ลดลงแล้ว ยังทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความเสี่ยงต่อโรคอื่นๆ ลดลง ถ้าคุณรู้สึกว่ น้ำหนักมากเกินไป แนะนำให้ออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที 5-7 วันต่อสัปดาห์

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่นรับประทานอาหารเช้ามื้อให้ช้าลง เคี้ยวอาหารให้ นานขึ้น ก่อนกลืนอาหาร จะทำให้รู้สึกอิ่ม จะบริโภคได้น้อยลง เป็นต้น

ถ้าทำได้ สบายอย่างสุขภาพดีแน่นอน

อ่านข้อมูลทางวิชาการเพิ่มเติมได้ที่

<http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/addict/obesity.html>