



ใช้ยาลดความอ้วน ควรระวัง

ปภัตสร ผลโพธิ์

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ยาลดความอ้วน ยังคงเป็นที่พึ่งของผู้ที่ต้องการมีรูปร่างดี โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิง ที่นิยมใช้ยาลดความอ้วนในการลดน้ำหนัก เพราะไม่ต้องการออกกำลังกาย โดยหันมาใช้บริการคลินิกลดความอ้วน ซึ่งมีการเปิดบริการจำนวนเพิ่มมากขึ้น

จากความสะดวกและการเข้าถึงยาลดความอ้วนได้ง่ายขึ้น จึงทำให้ผู้ที่ต้องการลดความอ้วนมีความเสี่ยงต่อผลข้างเคียงจากการใช้ยาลดความอ้วนที่ไม่ถูกวิธีเพิ่มมากขึ้น เพราะการใช้ยาลดความอ้วนจะต้องใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์ และใช้เฉพาะกับผู้ที่ เป็นโรคอ้วน และผู้ที่มีความจำเป็นที่จะต้องลดน้ำหนักเท่านั้น แต่ที่ผ่านมาพบว่า ส่วนใหญ่ของผู้ที่ใช้ยาลดความอ้วนเป็นผู้ที่ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องลดน้ำหนัก แต่ใช้ยาเพื่อความสวยงามให้ตนเองมีรูปร่างดี ซึ่งความเป็นจริงที่แฝงอยู่ในยาลดความอ้วนนั้น ล้วนมีอันตรายทั้งสิ้นหากใช้ผิดวิธี ตัวอย่างเช่น กรณีที่หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก ฉบับวันที่ 30 มีนาคม 2550 หัวข้อข่าว “สลดเด็ก ม.4 อายากผอม อ้วก-ไต่วาย เจ็บพลัน” รายละเอียดข่าวว่า นักเรียนหญิงชั้น ม.4 โรงเรียนสุรนารีวิทยา จ.นครราชสีมา มีอาการปวดท้องและอาเจียนตลอดเวลา ต่อมาเสียชีวิตจากไต่วายเจ็บพลัน สันนิษฐานสาเหตุน่าจะเกิดจากการทานยาลดน้ำหนักต่อเนื่อง

อันตรายที่แฝงในยาลดความอ้วน

ยาลดความอ้วนที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน มีคุณสมบัติในการกระตุ้นประสาทส่วนกลาง ได้แก่ amfepramone, phentermine, mazindol, cathine ทุกตัวจะทำให้ผู้รับประทานเกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์ สำหรับอาการที่พบ คือ นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปากแห้ง เหงื่อออก

คลื่นไส้ ท้องผูก ลึ้น ตาพร่า หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อได้ และควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาในผู้ป่วยที่มีประวัติเคยใช้ยาในทางที่ผิด หรือมีภาวะซึมเศร้ามาก่อน

ทั้งนี้การใช้ยาในขนาดปกติเพื่อลดความอ้วน หากหยุดยาอย่างทันทีก็อาจเกิดภาวะถอนยาได้ อาการดังกล่าว ได้แก่ การเกิดภาวะทางจิตอย่างเฉียบพลัน ประกอบด้วย อาการสับสน หวาดระแวง และประสาทหลอน

จำเป็นด้วยหรือ ??? ที่ต้องใช้ยาลดความอ้วน

ยาทุกชนิดมีผลข้างเคียง การใช้จึงต้องระวังและศึกษาผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้น การที่ยาได้รับการรับรองให้ออกมาใช้ตามท้องตลาด หมายความว่ายานั้นได้รับการรับรองว่ามีประโยชน์ที่จะรักษาโรคได้ แต่ไม่ใช่ไม่มีผลข้างเคียง หรือผลไม่พึงประสงค์ แต่เมื่อชั่งน้ำหนักกับ ผลเสียแล้ว ยานั้นมีคุณสมบัติมากกว่า แต่ยานั้นควรใช้กับผู้มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ หมายถึงผู้ที่ เป็นโรคเท่านั้น ถ้ายังไม่เป็นโรค ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยา

หุ่นแบบไหน ??? ที่จะต้องใช้ยาลดความอ้วน

โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากการเสียสมดุลของพลังงานของร่างกาย ผู้ที่ป่วยเป็นโรคจะมีลักษณะคือ มีไขมันทั่วร่างกายมากกว่าปกติ ซึ่งสาเหตุเกิดจาก กรรมพันธุ์ โรคของต่อมไร้ท่อ การรับประทานอาหารที่มีแป้งและไขมันมาก รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย และการใช้ยาบางชนิดติดต่อกันเป็นเวลานาน

มาตรฐานที่เป็นเครื่องบ่งชี้ว่ากำลังตกอยู่ในภาวะอ้วนหรือไม่นั้น เราสามารถใช้ค่าดัชนีมวลร่างกาย (Body mass index, bmi) ซึ่งเป็นการคำนวณน้ำหนักที่ยอมรับทางการแพทย์ โดยคำนวณจาก

$$\text{ดัชนีมวลร่างกาย (bmi)} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^2}$$

ยกตัวอย่างเช่น คนที่สูง 150 ซม. น้ำหนัก 60 กิโลกรัม สามารถคำนวณค่าดัชนีมวลร่างกายได้ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลร่างกาย (bmi)} = 60 \text{ กิโลกรัม}$$

$$1.5 \text{ เมตร} \times 1.5 \text{ เมตร}$$

$$= 60 = 26.67 \text{ กิโลกรัม / ตารางเมตร}$$

$$2.25$$

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

การคำนวณวิธีนี้ ไม่ใช่กับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ และนักกีฬา

ดังนั้น หากยังไม่เป็นโรคอ้วน การลดน้ำหนักก็ไม่จำเป็น และการที่มีหุ่นไม่เหมือนนางแบบใส่เสื้อผ้าแฟชั่นไม่ได้ อาจจะไม่ได้อาจะไม่ได้หมายความว่า เป็นคนอ้วน ถ้าต้องการมีหุ่นที่ดี การออกกำลังกายจะเป็นตัวช่วยที่ดีที่สุด ที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง รูปร่างได้สัดส่วน

Fact Sheet วัตถุประสงค์ / ฉบับที่ 8 / วันที่ 11 มีนาคม 2551