

อันตรายจาก ยาชุดลดความอ้วน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ยาที่ใช้ในการลดน้ำหนักในปัจจุบันแบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ตามกลไกการออกฤทธิ์ คือ

1. ลดความอยากอาหาร ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย

1.1 ยาที่ออกฤทธิ์ผ่านสารสื่อประสาทนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) และโดปามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารที่สร้างจากปลายเซลล์ประสาทเพื่อเป็นตัวนำสัญญาณประสาท ได้แก่ ยาเฟนเตอมีน (phentermine) และแอมฟีพราโมน (amfepramone) ยาในกลุ่มนี้จะไปออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลางโดยเฉพาะที่ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมความหิว-ความอิ่มของร่างกาย โดยมีผลเพิ่มระดับของสารสื่อประสาทโมโนเอมีน (monoamine neurotransmitters) ในสมอง

1.2 ยาที่ยับยั้งการเก็บกลับของสารสื่อประสาทโมโนเอมีน (monoamine reuptake inhibitor) ได้แก่ ยาไซบูทรามิน (sibutramine) จะออกฤทธิ์ที่สมองโดยยับยั้งการเก็บกลับของสารสื่อประสาทเซโรโทนิน (serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine)

การใช้ยาเหล่านี้มีประสิทธิภาพ ต้องกินยาพร้อมกับการกินอาหารอย่างถูกต้อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ แต่กระนั้น น้ำหนักที่ลดลงได้ก็อาจเป็นการลดลงเพียงชั่วคราวเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังหยุดยา การคงไว้ซึ่งน้ำหนักที่ลดลงหลังหยุดยา จำเป็นต้องปฏิบัติตัวเรื่องการกินและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ยาที่ออกฤทธิ์ที่ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ออลิสแตท (orlistat) ออกฤทธิ์โดยขัดขวางการทำงานของเอนไซม์ไลเปส (lipase) ซึ่งไลเปสจะย่อยไขมันจากอาหารเพื่อให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ ยาสามารถยับยั้งการดูดซึมของไขมันจากอาหารได้ประมาณร้อยละ 30 จากอาหารที่กินเข้าไป ไขมันที่ไม่มีการดูดซึมจะถูกขับออกจากร่างกายทางอุจจาระ



แต่พบว่ายาที่ปรากฏในยาชุดลดน้ำหนักจากสถานพยาบาลเอกชน ซึ่งจัดไว้เป็นชุดให้รับประทานเหมือนกัน ในแต่ละวัน ประกอบด้วยยาประมาณ 1-5 รายการ จากกลุ่มยาดังต่อไปนี้

1. ยาลดความอยากอาหาร เช่น เฟนเตอมีน และแอมฟีพรามอน ผลข้างเคียงที่เกิดจากยากลุ่มนี้ เช่น นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท กระสับกระส่าย ปวดศีรษะ ปากแห้ง ใจสั่น คลื่นไส้ ท้องผูก อาการที่เกิดจากการได้รับยาเกินขนาด ได้แก่ สับสน ประสาทหลอน ก้าวร้าว คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง หัวใจเต้นผิดปกติ สั่น หายใจเร็ว หมดสติ หรือชัก หรือหากทานยาลดความอ้วนกลุ่มนี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเกิดภาวะพึ่งยา ซึ่งเกิดได้ทั้งภาวะพึ่งยาทางร่างกายและจิตใจ ไม่ควรใช้ยานี้ในผู้ป่วยที่มีประวัติเคยใช้ยาในทางที่ผิด หรือมีภาวะซึมเศร้ามาก่อน และนอกจากนี้อาจเกิดภาวะถอนยา แม้ใช้ยาในขนาดปกติเพื่อลดความอ้วน หากหยุดยาอย่างทันทีทันใดก็อาจเกิดภาวะถอนยาได้ อาการดังกล่าวได้แก่ การเกิดภาวะทางจิตอย่างเฉียบพลัน ประกอบด้วยอาการสับสน หวาดระแวง และประสาทหลอน ยากลุ่มนี้การใช้ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ เนื่องจากเป็นยาที่มีข้อควรระวังและข้อห้ามใช้หลายประการ

ส่วนไซบูทรามินพบว่ามีผลข้างเคียงที่พบบ่อย เช่น ปากแห้ง เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ ท้องผูก ปวดศีรษะ และปวดหลัง

2. ยาระบาย จะกระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้บีบตัวทำให้ถ่ายมากหรือบ่อยขึ้น ทำให้ผู้ใช้รู้สึกว่ น้ำหนักลดหลังใช้ยา แต่การใช้ยาระบายเป็นประจำนอกจากจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่แล้ว เมื่อใช้ยากลุ่มนี้ติดต่อกันนาน ๆ ร่างกายจะเริ่มทนต่อยา คือการใช้ยาในขนาดเท่าเดิมแต่จะให้ผลในการรักษาลดน้อยลงกว่าเดิม ถ้าต้องการให้ยาออกฤทธิ์ให้ผลเช่นเดิม ต้องเพิ่มขนาดยามากขึ้น ยาระบายไม่มีผลต่อการลดความอ้วน จึงไม่ควรใช้เพื่อการนี้ ควรใช้ยาระบายเพื่อบรรเทาอาการท้องผูกเท่านั้น และควรใช้ให้ถูกขนาดและเมื่อจำเป็น

3. ยาขับปัสสาวะ

การใช้ยาขับปัสสาวะเพื่อขับน้ำออกจากร่างกาย มีผลให้น้ำหนักลดลงเร็ว หลังการใช้ยา แต่ไม่ใช่การทำให้ น้ำหนักลดลงอย่างถาวร มีผลให้ร่างกายอ่อนเพลียเนื่องจากเสียสมดุลจากการขาดเกลือแร่ เป็นยาที่ไม่สมควรนำมาใช้ในการลดน้ำหนัก ผลข้างเคียงของยา เช่น ปัสสาวะบ่อย เพลีย หน้ามืดเป็นลม





4. ยาลดการหลั่งของ

กรดในกระเพาะอาหาร ยาชนิดนี้ไม่มี

ผลต่อการลดน้ำหนัก แต่ใช้เพื่อลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดจากยาลดความอยากอาหาร ซึ่งทำให้ไม่หิว การที่ร่างกายไม่ได้รับอาหารแต่ยังมีกรดหลั่งเพื่อย่อยอาหาร อาจเป็นเหตุให้เกิดโรคกระเพาะ จึงให้ยานี้เพื่อลดการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร

5. ยาไทรอยด์ฮอร์โมน

เป็นยาที่ใช้รักษาผู้ป่วยที่มีภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำกว่าปกติ เป็นยาที่เพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย น้ำหนักจึงลดลงอย่างรวดเร็ว แต่น้ำหนักที่ลดลงเป็นน้ำหนักที่เกิดจากมวลรวมของร่างกายแทนที่จะเป็นไขมัน ดังนั้น ยานี้จึงส่งผลข้างเคียงสูงมาก และยังเป็นอันตรายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย

ผลข้างเคียงของยา เช่น โมโหง่าย

อุจจาระบ่อย ใจสั่น เหนื่อยง่าย

กล้ามเนื้ออ่อนตัว อ่อนแรง

ลูกเปลี่ยนท่าลำบาก

6. ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจ (กลุ่ม beta

blocker) เช่น โพรพรานอลอล (propranolol) ยากลุ่มนี้ปกติใช้ในการรักษาความดันโลหิตสูง และการเต้นของหัวใจผิดจังหวะ การให้ร่วมกับยาชุด

เนื่องจากยาจะลดอาการใจสั่น

ที่เกิดจากยาลดความอยาก

อาหาร ผลข้างเคียงของยา

เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

หัวใจเต้นช้า วิงเวียน

ความดันโลหิตต่ำ เป็นลม





7. ยานอนหลับ หรือยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงให้ง่วงนอน เนื่องจากยาลดความอยากอาหารอาจทำให้นอนไม่หลับ จึงทำให้มีการจ่ายยานี้ร่วมด้วย ยานอนหลับที่จัดเป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เช่น ไดอาซีแพม (diazepam) มีผลข้างเคียง เช่น ง่วงซึม กดอาการหายใจ ความดันต่ำ

ผู้บริโภคควรตระหนักว่า แม้ว่าจะได้รับยาตามแพทย์สั่ง แต่ผู้ใช้ยาควรศึกษาว่าตนกำลังทานยาอะไรบ้าง ควรทราบว่ายานี้ที่ตนรับประทานอยู่ มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร เพราะยาเป็นสารเคมี หากใช้ไม่ถูกต้อง เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ นอกจากนี้ยาที่จ่ายโดยแพทย์แล้ว ยังมีสินค้าหลายประเภทที่โฆษณาว่าสามารถลดน้ำหนักได้ ผู้บริโภคควรหาความจริงจากคำโฆษณา หากมีความสนใจผลิตภัณฑ์ใดควรสอบถามความจริงจากผู้ผลิต ควรถามผู้ผลิตเพื่อขอดูผลวิจัยที่สนับสนุนถ้อยคำที่อวดอ้างของผลิตภัณฑ์ ซึ่งหากผู้ผลิตไม่มีอะไรต้องปิดบัง ก็น่าจะยินดีที่จะกระทำตามคำขอ หรือหาหนังสือเกี่ยวกับยาที่ต้องการรู้มาอ่าน หรือข้อมูลจากเว็บไซต์ แต่การอ่านบทความต่าง ๆ ควรมีการวิเคราะห์ที่มา เพราะอาจจะเกิดจากการที่บริษัทผู้ผลิตจ่ายเงินให้หรือเปล่า อาจมีความจำเป็นต้องเสียเวลาเพื่อเสาะหาความจริง แต่เพื่อสุขภาพของเราเองก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่า

ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหลายอย่างมีราคาแพงมาก วิธีที่ดีที่สุดคือการอ่านเอกสารทุกชิ้นที่มีความเกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ แล้วถามตัวเองว่าการจ่ายเงินเพื่อซื้อสิ่งดังกล่าวคุ้มค่าหรือมีเหตุผลหรือไม่ หรือยังมีทางเลือกอื่นที่ดีกว่า



เอกสารอ้างอิง

1. จุฑามณี สุทธิสีสังข์ และ รัชณี เมฆมณี (บรรณาธิการ) “ยาลดความอ้วน” เกสซ์วิทยาเล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 4. ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: บริษัทนิวไทรเมตร การพิมพ์ (1996) จำกัด. 2550.
2. ไพศาล ปวงนิยม, จันทนา ธรรมวีระพงษ์. การศึกษา การวินิจฉัยและการจ่ายยาลดน้ำหนักในคลินิกลดความอ้วน. วารสารอาหารและยา 2551, 15 (2) 59-67.
3. Mitchell DR, Dodson DC. ยาลดความอ้วน แปลจาก The Diet Pill Guide โดย พิสิฐ วงศ์วัฒน์นะ กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2549



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วน อย. 1556
www.fda.moph.go.th
www.oryor.com