



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๐ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖
หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร
บผ.ที่ ๑๑๑๑
เรื่อง การเขียนเอกสารวิชาการ
เรียน น.อ.หญิง ทฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

น.ท.หญิง เพ็ชชรี พลมณี
หมายเลข ๓๗ สัมมนาที่ ๕
วันที่ ๓๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๖

การลดน้ำหนักเริ่มต้นอย่างไรดี

บทคัดย่อ

โรคอ้วนคือการสะสมของไขมันตามร่างกายมากกว่าปกติ โรคอ้วนแบ่งเป็นอ้วนทั้งตัวหรืออ้วนลงพุง ถ้าอ้วนทั้งตัวจะใช้น้ำหนักส่วนสูงมาเป็นตัววัด โดยคำนวณจากน้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสองเรียกว่าดัชนีมวลกาย (Body mass index, BMI = Body weight/Height kg/m²) ถ้าค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 kg/m² คือน้ำหนักเกิน ถ้ามากกว่า 30 kg/m² คืออ้วน ถ้ามากกว่า 35 kg/m² คืออ้วนรุนแรง ถ้าอ้วนแบบลงพุงเราจะวัดจากเส้นรอบเอว ถ้าในคนเอเชียผู้ชายค่ามากกว่า 90 เซนติเมตร หรือผู้หญิงมากกว่า 80 เซนติเมตร จะถือว่าอ้วนลงพุง โรคอ้วนส่งผลต่อสุขภาพ ขาดความมั่นใจ เสียบุคลิกภาพและอาจจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลจนอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ อีกทั้งยังเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ตามมาอย่างเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคนอนกรน หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive sleep apnea) โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic syndrome) ประจำเดือนมาผิดปกติ มีบุตรยาก โรคนิ้วในถุงน้ำดี โรคตับอักเสบจากไขมันสะสมในตับ ข้อเข่าเสื่อมหรือแม้แต่โรคมะเร็งบางชนิดเช่นมะเร็งตับอ่อน มะเร็งลำไส้ เป็นต้น วิธีลดน้ำหนักมีอยู่ 3 วิธี วิธีแรกคือการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย วิธีที่ 2 การใช้ยาลดน้ำหนักซึ่งมีทั้งยาที่ลดความอยากของอาหารและลดการดูดซึมของอาหาร และวิธีที่ 3 คือการทำให้กระเพาะมีขนาดเล็กลงโดยใช้วิธีการส่องกล้องหรือการผ่าตัด ในการเลือกวิธีลดน้ำหนักควรคำนึงถึงผลดีและผลเสีย และความรุนแรงของความอ้วนในแต่ละคน เพื่อเลือกวิธีที่เหมาะสมและเกิดผลดีมากที่สุด

คำสำคัญ ดัชนีมวลกาย (Body mass index), ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive sleep apnea), ภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic syndrome), คีโตน (ketone), การลดอาหารแบบลดคาร์โบไฮเดรต (low carb diet), หน่วยของพลังงานคือแคลอรี, การอดอาหารเป็นช่วงๆ (Intermittent fasting)

บทนำ

โรคอ้วนเอาอะไรมาเป็นเกณฑ์หรือตัดสินว่าคุณอ้วนหรือไม่ รูปร่างน้ำหนักขนาดไหนถึงจะเรียกว่าอ้วน จะใช้น้ำหนักส่วนสูงหรือเส้นรอบเอวมาวัด ถ้าอ้วนมากๆ จะเกิดอะไรขึ้น สาเหตุของโรคอ้วนมีอะไร พ่อแม่อ้วนลูกต้องอ้วนตามหรือไม่ หรือเป็นเพราะพฤติกรรมนิสัยรักการกินอย่างเดียว โรคอ้วนนับว่าเป็นปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจที่ควรต้องคำนึงถึง นอกจากจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากกาซื้อยาลดน้ำหนักหรืออาหารลดน้ำหนัก ซ้ำคอร์

สในการออกกำลังกาย การปรึกษาแพทย์เพื่อลดน้ำหนัก ดังนั้นก่อนที่จะเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวเรา เราควรรู้ถึงผลเสียที่ตามมาของโรคอ้วนและวิธีการลดน้ำหนักมีวิธีไหนบ้าง

เนื้อเรื่อง

โรคอ้วนอาจจะแบ่งเป็นอ้วนทั้งตัวหรืออ้วนลงพุง ถ้าอ้วนทั้งตัวจะใช้น้ำหนักส่วนสูงมาเป็นตัววัด โดยคำนวณจากน้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสองเรียกว่าดัชนีมวลกาย (Body mass index, BMI = Body weight/Height kg/m²) ถ้าค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 kg/m² คือน้ำหนักเกิน ถ้ามากกว่า 30 kg/m² คืออ้วน ถ้ามากกว่า 35 kg/m² คืออ้วนรุนแรง ถ้าอ้วนแบบลงพุงเราจะวัดจากเส้นรอบเอว ถ้าในคนเอเชียผู้ชายค่ามากกว่า 90 เซนติเมตร หรือผู้หญิงมากกว่า 80 เซนติเมตร โรคอ้วนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา อย่างเช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคนอนกรน หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive sleep apnea) โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic syndrome) ประจำเดือนมาผิดปกติ มีบุตรยาก โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคตับอักเสบจากไขมันสะสมในตับ ข้อเข่าเสื่อมหรือแม้แต่โรคมะเร็งบางชนิดเช่นมะเร็งตับอ่อน มะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดผลด้านจิตใจ ขาดความมั่นใจ เสี่ยงบุคลิกภาพและอาจจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลจนอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้เป็นต้น

วิธีลดน้ำหนักมีอยู่ 3 วิธี วิธีแรกคือการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย วิธีที่ 2 การใช้ยาลดน้ำหนัก และวิธีที่ 3 คือการทำให้กระเพาะมีขนาดเล็กลงโดยใช้วิธีการส่องกล้องหรือการผ่าตัด ในการเลือกวิธีลดน้ำหนักควรทราบเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติและข้อดีข้อเสียของการลดน้ำหนักในแต่ละวิธี

วิธีที่ 1 การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ในแต่ละวันนั้นเราต้องการแคลอรีประมาณ 30-35 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนักตัวตามอายุและส่วนสูง ส่วนใหญ่พลังงานที่เราควรได้รับต่อวันประมาณ 1,500-1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน การลดการรับประทานอาหารโดยกำหนดพลังงานไม่เกิน 800-1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยปกติเราควรรู้จักคำนวณแคลอรีของอาหารต่อหน่วย ยกตัวอย่างเช่น ข้าว 1 ทัพพี (80 กิโลแคลอรี) ขนมปังขาว 1 แผ่น (67 กิโลแคลอรี) ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น (65 กิโลแคลอรี) ไข่ต้ม 1 ลูก (80 กิโลแคลอรี) เนื้อหมู 100 กรัม (84 กิโลแคลอรี) เนื้อไก่ 100 กรัม (165 กิโลแคลอรี) เนื้อปลา 100 กรัม (120 กิโลแคลอรี) เนื้อวัว 100 กรัม (250 กิโลแคลอรี) ควรเน้นอาหารไม่มีไขมันสูงเช่นผัก ธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย ควรหลีกเลี่ยง น้ำหวาน น้ำอัดลม กาแฟใส่นมหรือน้ำตาล ขนมทุกชนิด อาหารมัน อาหารทอด ชีส นม เนย ครีม ผลไม้รสหวานจัด เช่น แอปเปิล ลำไย ทุเรียน เป็นต้น หากท่านเลือกวิธีนี้ควรมีตำราการคำนวณแคลอรีของอาหาร เครื่องชั่งอาหารขนาดเล็กพกติดตัว การลดอาหารแบบลดคาร์โบไฮเดรต (low carb diet) วิธีนี้อาจจะเรียกอีกชื่อว่า Keto diet คือการลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง อาหารประเภทเส้น น้ำตาล เป็นต้น เน้นการรับประทานอาหารประเภทไขมันและโปรตีน เช่นไขมันจากสัตว์เช่น เนื้อติดมัน เนย หรือโปรตีนทั้งจากเนื้อไก่ เนื้อหมู ปลาหรือเนื้อวัว การลดอาหารวิธีนี้จะทำให้เพิ่มการเผาผลาญของไขมัน ทำให้เกิดสารคีโตนในเลือด (ketone) ในช่วงแรกจะ

มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลียเนื่องจากมีภาวะเลือดเป็นกรดจากสารคีโตน เมื่อเลือดเป็นกรดจะทำให้คลื่นไส้อาเจียน ขาดน้ำ หายใจหอบเหนื่อยรุนแรงจนถึงขั้นช็อคหมดสติได้ ผลเสียระยะยาวอาจจะมีไขมันในเลือดสูง จากการที่ทาน โปรตีนและไขมันมากเกินไป ข้อควรปฏิบัติควรดื่มน้ำเยอะๆและผู้ที่มิโรคประจำตัวไม่ควรเลือกการลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้ การควบคุมอาหารอีกประเภทหนึ่งคือ Intermittent fasting หรือเรียกว่า IF การลดน้ำหนักประเภทนี้เป็นที่ นิยม ได้ผลดีสามารถลดน้ำหนักได้ดีและไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ โดยเลือกที่จะอดอาหารเป็นระยะเวลาต่างๆช่วงที่ อดอาหารไม่สามารถรับประทานอาหารใดๆ รวมทั้งผักและผลไม้นอกจากน้ำเปล่า ส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติคืออดอาหาร 18 ชั่วโมง และกิน 8 ชั่วโมง (16:8) หรืออาจจะเพิ่มเป็นอดอาหารนานขึ้นเป็น 18 ชั่วโมง อด 6 ชั่วโมง(18:6) หรือ บางคนสามารถรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียวหรืออดวันเว้นวันก็ได้ วิธีนี้จะเพิ่มการเผาผลาญไขมันเมื่อเรา รับประทานอาหารมากๆ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน(insulin)เพิ่มขึ้น เพื่อเก็บน้ำตาลเข้าสู่กล้ามเนื้อและตับ หลังจากนั้นร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมัน ผู้ป่วยเบาหวานหรือโรคอ้วนเมื่อรับประทานอาหารมากๆ จะพบว่า ฮอร์โมนอินซูลินหลังได้น้อยลง หรือเกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ระดับของน้ำตาลสูงขึ้นในเลือด และ เปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมในร่างกาย หากเราอดอาหารเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันมากขึ้น เพิ่ม การตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้สามารถลดน้ำหนักได้ดี ข้อดีของวิธีนี้อาจจะไม่ต้องควบคุมชนิดของอาหาร แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพลังงานสูง ข้อเสียของวิธีนี้คือต้องใช้ความอดทนและอาจจะเสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลใน เลือดต่ำเช่นมีอาการหน้ามืด ใจสั่นหรือเหงื่อออกได้ ควรระวังในผู้ที่มีโรคประจำตัว

การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ควรปฏิบัติควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายมีทั้งแบบแอโรบิ กเช่นการวิ่ง การเดินเร็ว การปั่นจักรยานและการว่ายน้ำหรือการออกกำลังกายแบบการฝึกด้วยแรงต้าน (resistance) เช่นการยกน้ำหนักหรือการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ยืดกล้ามเนื้อ ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การออก กำลังกายอย่างเดียวไม่สามารถลดน้ำหนักได้ ต้องควบคุมอาหารไปพร้อมๆ กัน การลดน้ำหนักในวิธีแรกมักมีคนที่ ประสบผลสำเร็จน้อยเพราะคนอ้วนมักจะชอบทางลัดอยากลดน้ำหนักเร็วๆแบบไม่ต้องอดอาหารหรือออกกำลังกาย

วิธีที่ 2 คือการลดน้ำหนักด้วยการใช้ยา ยาลดน้ำหนักมีหลายประเภทยกตัวอย่างเช่น ยายับยั้งเอนไซม์ตับอ่อน(pancreatic lipase inhibitor) ยา ini ไม่เป็นที่นิยมเนื่องจากทำให้ขับถ่ายออกมาเป็นน้ำมันและน้ำหนักลดลง ไม่มาก และยากลุ่มที่ลดความอยากอาหารเช่นยากลุ่ม Phentermine จะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทซิมพาเทติกและ ยามีโครงสร้างคล้ายยาในกลุ่ม amphetamine ผลข้างเคียงทำให้ความดันโลหิตเพิ่ม ใจสั่น กระสับกระส่าย จิต ประสาทหลอนได้ เป็นยาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประเภทที่ 2 ห้ามจำหน่ายแต่จะมีผู้ลักลอบขายตามตลาดมืด ได้ ส่วนยากลุ่มใหม่ที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันคือยากลุ่ม GLP-1 receptor agonist (Glucagon-like peptide) เป็น ฮอร์โมนที่หลั่งจากเยื่อบุลำไส้ ลดน้ำหนักได้โดยชักนำให้มีการหลั่งอินซูลินที่ตอบสนองต่อระดับกลูโคสที่สูงขึ้นใน เลือดเพื่อเก็บกลูโคสเข้าร่างกาย และยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล(Cortisol) ซึ่งออกฤทธิ์ตรงข้ามกับอินซูลิน ฮอร์โมนนี้จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ยากลุ่มนี้เดิมนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่กลับพบว่า

สามารถลดอาการหิวส่งผลให้ลดน้ำหนักได้ดี และมีงานวิจัยการใช้ยาในกลุ่มนี้ จากการศึกษาของ Xavier Pi-sunyer และคณะในการใช้ยา liraglutide ในคนอ้วนที่ไม่ได้เป็นเบาหวานที่มีน้ำหนักตัวเกิน 27 kg/m^2 ขึ้นไปเทียบกับยาหลอก โดยได้รับยา liraglutide ฉีดเข้าใต้ผิวหนังวันละครั้ง เทียบกับยาหลอกเป็นระยะเวลา 56 สัปดาห์พบว่า น้ำหนักลดลงเฉลี่ย 8.4 ± 7.3 กิโลกรัมและในยาหลอก 2.8 ± 6.5 กิโลกรัม โดยจากการศึกษานี้พบว่ายา liraglutide มีผลข้างเคียงเล็กน้อยเช่นคลื่นไส้ อาเจียนและท้องเสียแต่ไม่พบมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ต่อมามีการพัฒนายาในกลุ่มนี้เป็นยาฉีดใต้ผิวหนังสัปดาห์ละ 1 ครั้งเช่นยา Semaglutide และปัจจุบันมียารับประทานแล้วทำให้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่อยากลดน้ำหนักแต่ไม่ชอบยาฉีด ถึงแม้จะมียาที่ลดความอยากอาหารแต่วิธีการนี้ก็มักจะไม่ได้ผลในคนที่อ้วนบางคน และเมื่อหยุดใช้ยาดังกล่าวนี้ น้ำหนักก็มักจะกลับมาเพิ่มอีก จึงทำให้ต้องมองหาวิธีที่สามารถลดน้ำหนักได้เร็วและคงทนกว่าการใช้ยา

วิธีที่ 3 การทำให้กระเพาะมีขนาดเล็กลง โดยมีทั้งที่ไม่ผ่าตัดและผ่าตัด วิธีที่ไม่ผ่าตัดเป็นการส่องกล้องโดยมีการใส่บอลลูนในกระเพาะเพื่อทำให้ขนาดของกระเพาะลดลง ทำให้อิ่มเร็วข้อดีไม่ต้องผ่าตัดไม่มีแผลที่หน้าท้อง ข้อเสียเมื่อนำบอลลูนออกอาจจะทำให้น้ำหนักกลับขึ้นมาเพิ่มอีกได้และมีค่าใช้จ่ายสูงประมาณแสนกว่าบาท ภาวะแทรกซ้อนอาจจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนรุนแรงจนอาจเกิดภาวะทะเลาะได้แต่พบได้น้อยและเกิดโรคกรดไหลย้อนตามมาได้ นอกจากนี้ยังมีการส่องกล้องโดยใช้อุปกรณ์เย็บผนังกระเพาะให้กระเพาะมีขนาดเล็กลงผ่านการส่องกล้อง (Endoscopic Gastric Sleeve test) ข้อดีของวิธีนี้คือลดน้ำหนักได้ดีและไม่มีแผลที่หน้าท้องน้ำหนักหลังลดคงที่ไม่เพิ่มขึ้น ส่วนข้อเสียคือยังทำได้ในบางโรงพยาบาลเนื่องจากต้องนำเข้าอุปกรณ์จากต่างประเทศ แพทย์ที่ชำนาญยังมีน้อยและค่าใช้จ่ายสูงเกินหลักแสน ส่วนการลดน้ำหนักโดยวิธีการผ่าตัด(Bariatric surgery) ที่ได้รับความนิยมแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้ กลุ่มที่ 1 คือผ่าตัดเพื่อลดขนาดของกระเพาะ(Restrictive procedure) เช่น Gastric banding และ Sleeve Gastrectomy และกลุ่มที่ 2 คือผ่าตัดเพื่อลดขนาดกระเพาะอาหารและลดการดูดซึม (combined restrictive and malabsorptive procedure) เช่นการผ่าตัด Roux-en Y Gastric bypass) ปัจจุบันแพทย์ที่ผ่าตัด Bariatric surgery ใช้วิธีการผ่าตัดแบบส่องกล้อง(Laparoscopic surgery) ทำให้มีแผลผ่าตัดที่หน้าท้องประมาณ 2-3 แผล เป็นแผลขนาดเล็ก ข้อดีของการผ่าตัด Bariatric surgery สามารถลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว ข้อบ่งชี้ในการลดน้ำหนักวิธีนี้คือแพทย์จะทำในผู้ป่วยที่มีภาวะอ้วนรุนแรง เช่นน้ำหนักเกิน 100 kg ขึ้นไป หรือมีน้ำหนักดัชนีมวลกายเกิน 35 kg/m^2 ผู้ป่วยที่มีภาวะอ้วนมากหรือมีโรคร่วมอย่างเช่นโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ด้วยยา ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือมีภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดหัวใจรุนแรง หรือมีภาวะข้อเข่าเสื่อมจนเดินไม่ได้เป็นต้น นอกจากนี้การผ่าตัดเพื่อลดขนาดกระเพาะ อาจจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนระยะสั้นเช่นแผลผ่าตัดติดเชื้อ ริว ภาวะกระเพาะไม่ทำงาน ในระยะยาวอาจจะทำให้ขาดวิตามินบี 12 หรือขาดธาตุเหล็กจำเป็นต้องได้รับแร่ธาตุและวิตามินเสริม

บทสรุป

ในปัจจุบันหากเราสังเกตจะพบว่าประชากรไทยมีแนวโน้มน้ำหนักเกินมาตรฐาน เนื่องจากวัฒนธรรมอาหารการกินที่เปลี่ยนไป เรานิยมรับประทานอาหารตะวันตก ชอบดื่มเครื่องดื่มอัดลมและมีน้ำตาล ผู้คนชอบขับรถยนต์หรือขี่มอเตอร์ไซด์หรือนั่งโดยสารรถต่างๆ มากกว่าการเดินทางหรือการปั่นจักรยาน ชอบรับประทานอาหารหรือขนมขณะนั่งดูทีวี ชอบนั่งเล่นมือถือหรือคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ เมื่ออาหารที่เรารับประทานมากเกินไปเกินความต้องการ การเผาผลาญอาหารและการใช้พลังงานลดลงทำให้ร่างกายสะสมไขมันจนเกิดโรคอ้วน แนวทางการลดน้ำหนักเราควรเลือกวิธีที่เหมาะสมที่เราสามารถปฏิบัติได้ หากน้ำหนักเกินหรืออ้วนไม่มากอาจจะลองวิธีการลดน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารโดยจำกัดพลังงาน ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือการอดอาหารเป็นช่วงๆ การเลือกใช้อาหารไม่ควรไปเลือกซื้อยามารับประทานเองควรปรึกษาแพทย์ การส่องกล้องเพื่อลดขนาดกระเพาะและใส่บอลลูนในกระเพาะหรือการผ่าตัดกระเพาะควรปรึกษาแพทย์ด้านโภชนาการและศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการผ่าตัดกระเพาะ การที่จะลดน้ำหนักให้ประสบผลสำเร็จต้องมีความมุ่งมั่นอดทน ทุกวิธีไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนักด้วยยาหรือด้วยแพทย์ก็ควรที่จะควบคุมอาหารและลดน้ำหนักด้วย นอกจากนี้เราควรมีที่ปรึกษาที่มีความรู้เรื่องการลดน้ำหนักเป็นอย่างดี คอยกระตุ้นและให้กำลังใจดูแลควบคุมการลดน้ำหนักของเรา เพียงเท่านี้เราก็สามารถลดน้ำหนักเพื่อให้ได้รูปร่างดีและมีสุขภาพแข็งแรงต่อไปได้

บรรณานุกรม

กิตติยศ ยศสมบัติ, “บทบาทของเภสัชกรชุมชนในการรักษาโรคอ้วน,”วารสารเภสัชกรรมชุมชน 17,98 (พฤษภาคม 2561):59-62

สุริยะ พันธุ์ชัย การรักษาโรคอ้วนด้วยวิธีการผ่าตัด Srinagarind Med J 2013; 28,116-126

แนวทางเวชปฏิบัติในการดูแลรักษาโรคอ้วน สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข กรกฎาคม 2553

สุพิณญา คงเจริญ “โรคอ้วน:ภัยเงียบในยุคดิจิทัล,” วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย 11,3 (กันยายน-ธันวาคม 2560):22-29

คู่มือแนวทางการจัดการปัญหาอ้วนลงพุง สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข <https://med.mahidol.ac.th> เข้าถึงเมื่อ 12 เมษายน 2566

รุ่งนภา มีศรีผ่อง, กุลจิรา ตูจันดา โรคอ้วนกับการใช้ยา Liraglutide <https://med.mahidol.ac.th> เข้าถึงเมื่อ 12 เมษายน 2566

Pi-Sunyer X., Astrup A., Fujioka K., Greenway F., Halpern A., Krempf M., and et al. A Randomized, Controlled Trial of 3.0 mg of Liraglutide in Weight Management. *The new england journal of medicine*. 2015; 373: 11-22.

Plagiarism Checking Report

Created on Apr 18, 2023 at 08:36 AM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3106780	Apr 18, 2023 at 08:36 AM	Petcharee@rtaf.mi.th	กองทัพ อากาศ	537 น.ท.หญิง เพ็ชชรี หัวข้อ การลดน้ำหนักเริ่มต้นอย่างไร.docx	Completed	2.00 %

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	Nurses' roles in caring for obese patients undergoing laparoscopic sleeve gastrectomy	Sukkum, Satiya	วารสารพยาบาล	2.00 %

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

ใช้จ่ายสูงเกินหลักแสนส่วนการลดน้ำหนักโดยวิธีการผ่าตัด Bariatric surgery ที่ได้รับความนิยมแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้กลุ่มที่ 1 คือผ่าตัดเพื่อลดขนาดของกระเพาะ Restrictive procedure เช่น Gastric banding และ Sleeve Gastrectomy และกลุ่มที่ 2 คือผ่าตัดเพื่อลดขนาดกระเพาะอาหารและลดการดูดซึม combined restrictive and malabsorptive procedure เช่นการผ่าตัด Rouxen Y Gastric bypass ปัจจุบันแพทย์ที่ผ่าตัด Bariatric surgery ใช้วิธีการผ่าตัดแบบส่องกล้อง Laparoscopic surgery ทำให้มีผลผ่าตัดที่หน้าท้อง

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

สุพิณญาคงเจริญ 2560 การรักษาโรคอ้วนการรักษาโรคอ้วนมีทั้งวิธีการไม่ผ่าตัดและวิธีการผ่าตัด 1 การรักษาโดยวิธีการไม่ผ่าตัดเช่นการใช้ยาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการให้อาหารที่มีพลังงานต่ำมักได้ผลในระดับหนึ่งสามารถลดน้ำหนักได้บ้างแต่อาจไม่สามารถคงสภาพลดน้ำหนักได้ตลอดผู้ป่วยอาจมีน้ำหนักกลับมาเพิ่มขึ้นได้สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ 2553 เนื่องจากมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคอ้วนความรุนแรงของโรคอ้วนประโยชน์และอุปสรรคของการป้องกันโรคอ้วนไม่เพียงพอและอาจไม่ได้รับการสนับสนุนปัจจัยในการป้องกันและการรักษาโรคอ้วนที่เพียงพอเช่นข้อมูลข่าวสารประเภทอาหารที่รับประทานวัสดุสิ่งของสำหรับการออกกำลังกายเป็นต้นพลอยณญารินทร์รวีนิจและอดิศักดิ์สัถยธรรม 2559 2 การรักษาโดยวิธีการผ่าตัดเป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในปัจจุบันที่สามารถควบคุมน้ำหนักตัวเป็นเวลานานและลดโอกาสเกิดโรครวมได้ดีโดยเฉพาะในผู้ที่มี BMI มากกว่า 35 กศกรมที่รักษาด้วยวิธีควบคุมอาหารออกกำลังกายหรือรับประทานยาแล้วไม่ได้ผล Mechanick et al 2013 การผ่าตัดรักษาโรคอ้วนที่ได้รับความนิยมมี 2 กลุ่มได้แก่ 1 กลุ่มที่ผ่าตัดเพื่อลดขนาดกระเพาะอาหารเช่นการผ่าตัดแบบใช้เข็มขัดรัดกระเพาะอาหาร Gastric banding และการผ่าตัดผ่านการส่องกล้อง Sleeve gastrectomy เป็นต้นและ 2 กลุ่มที่ผ่าตัดเพื่อลดขนาดกระเพาะอาหารและลดการดูดซึม Combine both restrictive and malabsorptive procedure เช่นการผ่าตัดแบบตัดต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก Rouxen Y Gastric bypass เป็นต้น Mechanick et al 2013 ทั้งนี้การผ่าตัดลดขนาดกระเพาะอาหารผ่านการส่องกล้องเป็นวิธีการรักษาโรคอ้วน