ศิลปิน – นักแสดง ร่วมให้ความรู้ มุมมองใหม่ วิธีการดูแลตัวเอง

เกี่ยวกับภาวะโรคอ้วน เนื่องในวัน World Obesity Day 2020

เนื่องในวัน “World Obesity Day 2020” หรือ “วันอ้วนโลก” ซึ่งตรงกับวันที่ 4 มีนาคม 2563 ที่ผ่านมา โดยมีนายแพทย์สมิทธิ์ อารยะสกุล (หมอโอ๊ค), คุณเจมส์ – กิจเกษม และ คุณเอิน กัลยากร อดีตนักร้องเสียงใส ให้เกียรติเข้าร่วมในกิจกรรมWorld Obesity Day : Changing the narrative สนับสนุนการจัดงานโดย บริษัท โนโว นอร์ดิสค์ ฟาร์มา (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งจัดขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้ความรู้ และวิธีการดูแลตัวเองเกี่ยวกับภาวะโรคอ้วนในมุมมองใหม่ ๆ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ณ ทำเนียบเอกอัครราชทูตเดนมาร์ก ประจำประเทศไทย

นายแพทย์สมิทธ์ อารยะสกุล (หมอโอ๊ค) เปิดเผยว่า ภาวะโรคอ้วน (Obesity) ถือเป็นโรคเรื้อรังที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ประกอบกับไลฟ์สไตล์ของคนในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนไป อาหารและเครื่องดื่มมีความหลากหลาย การซื้ออาหารก็สามารถทำได้ง่ายและสะดวกสบายมากขึ้น ซึ่งบางคนอาจจะมีการรับประทานอาหารที่มีปริมาณแป้งหรือน้ำตาลสูง หรือรับประทานอาหาร 5 หมู่ได้ไม่เหมาะสม อาจจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและหนีไม่พ้นเรื่องภาวะโรคอ้วน อย่างไรก็ตามภาวะโรคอ้วนยังมีสาเหตุการเกิดได้จากปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น ฮอร์โมน พันธุกรรม สภาวะแวดล้อม โรคประจำตัว เป็นต้น โดยโรคอ้วนมีความเสี่ยงทำให้เกิดโรคร่วมอื่น ๆ ได้หลายโรค ไม่ว่าจะเป็น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง และมีโอกาสที่จะทำให้อายุสั้นลง

“การรณรงค์ ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโรคอ้วน อยากรณรงค์ให้ทุกฝ่าย ผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิด มองผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวหรือภาวะโรคอ้วนด้วยความเข้าใจ อย่ามองว่าเป็นเพราะความไม่มีวินัย หรือการไม่พยายามออกกำลังกาย ซึ่งความจริงแล้วมีหลายคนที่มีความตั้งใจและความพยายามในการลดน้ำหนักที่ดี แต่ไม่สามารถลดน้ำหนักให้ถึงเป้าหมายได้ เพราะภาวะอ้วน เป็นโรค ซึ่งควรได้รับคำแนะนำและการรักษาอย่างถูกต้อง เราควรมีมุมมองใหม่ในการพูดคุยกับผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวหรือภาวะโรคอ้วน ให้กำลังใจในการลดน้ำหนัก เพราะว่าความอ้วนเป็นโรคอย่างหนึ่งที่ควรได้รับการรักษาภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อนำไปสู่กระบวนการรักษาที่เหมาะสมและปลอดภัย หมอโอ๊ค กล่าวด้วยว่า โดยส่วนตัวเป็นแพทย์ที่ทำงานด้านนี้อยู่แล้วและยังเป็นโค้ชคอยให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพแก่ผู้อื่นด้วย ดังนั้นการดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป ควบคู่กับการออกกำลังกาย สำหรับใครที่กำลังมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ขอแนะนำให้ศึกษาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการพูดคุยและหาแนวทางร่วมกันระหว่างแพทย์และผู้ป่วย เพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาที่เห็นผลในระยะยาว

คุณเอิน กัลยกร อดีตนักร้อง-นักแสดง เปิดเผยว่า “เอินก็เป็นหนึ่งในหลาย ๆ คนที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักมาโดยตลอด

ตอนที่เป็นนักแสดงเคยผอม แต่ก็ยังมีคนมองว่าอ้วน ซึ่งเคยพยายามลดน้ำหนักได้ถึง 20 กิโลกรัม เป็นการลดโดยที่ไม่ใช้ยา แต่เป็นการลดโดยใช้วิธีควบคุมอาหาร แต่หลังจากนั้นน้ำหนักก็ขึ้นมาอีก 20 กิโลกรัม และช่วงหนึ่งเรามีภาวะโรคซึมเศร้าและได้เข้ารับรักษาโรคซึมเศร้าไปด้วย ทำให้ช่วงนั้นมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมาอีก 40 กิโลกรัม ซึ่งตอนนั้นเหมือนเราถูกตัดสินจากสังคม ถูกมองว่าเราอ้วน ถูกมองว่าเรากินไม่หยุด ไม่มีความพยายามให้การควบคุมน้ำหนัก ซึ่งส่วนตัวอยากบอกว่าที่ถูกมองแบบนั้นมันไม่ใช่เลย ความจริงเราเป็นคนที่แอคทีฟมาก พอโดนสังคมมองว่าเป็นคนไม่พยายาม ทำให้เกิดความรู้สึกที่บั่นทอนชีวิตมากกว่า คนที่เคยเจอกันบางคนก็มาทักว่าไปทำอะไรมา ซึ่งแรก ๆ ยอมรับว่าเป็นเรื่องไม่โอเคเลยที่ถูกมองว่า คนอ้วนเป็นตัวตลก”

จากนั้นเวลาผ่านไปมุมมองการใช้ชีวิตก็เกิดการคิดบวกมากขึ้น “เอิน” คิดว่าเราไม่จำเป็นต้องหาข้อแก้ตัว เราไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิด เพราะความงามมีได้หลายรูปแบบ อาจจะไม่ใช่ความงามในมุมมองที่สังคมให้ความนิยม คนในสังคมอาจจะยังไม่เข้าใจถึงความงามในมุมที่แตกต่าง และเราไม่ได้ทำความผิดอะไร เราสามารถยอมรับในสิ่งที่เราเป็นได้ ซึ่งทุกวันนี้ “เอิน”เข็มแข็งขึ้น และเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเอง อยู่กับตัวเองได้ง่ายขึ้น และรู้หรือไม่ว่าคนอ้วนบางคนที่เป็นเพราะกรรมพันธุ์หรือภาวะโรคต่าง ๆ เราไม่ควรไปตราหน้าคนไหนเกี่ยวกับความอ้วน เราควรมองให้ทะลุ มองไปที่คุณค่าเนื้อแท้ข้างในของคนนั้น ๆ เป็นอย่างไรมากกว่า

คุณเจมส์ – กิจเกษม เปิดเผยว่า “โดยส่วนตัวผมไม่ได้กลัวเรื่องความอ้วน สิ่งที่กลัวคือโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา มากกว่าผมเป็นคนที่ควบคุมตัวเองค่อนข้างสูง แต่เมื่ออยากรับประทานอะไร ก็จะทานเต็มที่ให้ร่างกายได้รับสารอาหาร แต่จะใช้วิธีในการเลือกอาหาร โดยจะไม่กินคาร์โบไฮเดรทหรือแป้งมากเกินไปและเพิ่มวินัยในตัวเองด้วย เพราะเมื่อรับประทานไปแล้วต้องมีวิธีในการเอาออก ซึ่งการออกกำลังกาย ให้ร่างกายมีการเผาผลาญ เป็นวิธีที่ดีต่อร่างกาย และการที่เราได้มาร่วมกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวัน World Obesity Day 2020 : Changing the narrative ทำให้มีความเข้าใจในคนที่มีปัญหาโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินมากขึ้นว่าอ้วนเป็นโรคเรื้อรังอย่างหนึ่ง ที่มีสาเหตุจากหลายปัจจัย ซึ่งผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักตัวสามารถเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญได้ นอกจากนั้นยังได้รับความรู้มากมาย ทำให้เกิดความคิดในมุมมองใหม่ ๆ ทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่มาร่วมงานอีกด้วย โดยส่วนตัวก็อยากให้กำลังใจทุกท่านที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ให้ใช้แนวทางการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข รวมถึงฝากถึงคนรอบข้างของผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักตัว ให้เพิ่มความเข้าใจและไม่ตัดสินผู้ป่วยโรคอ้วนว่าเป็นเพราะขี้เกียจและไม่ออกกำลังกาย เพราะมีอีกตั้งหลายสาเหตุทำให้เกิดภาวะโรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินได้ ควรให้กำลังใจกันมากกว่า

****