แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ..แนะเทคนิคพิชิตไขมัน

“รูปร่างที่เพอร์เฟคปราศจากไขมัน” คือ สิ่งที่หลายๆ คนปรารถนา เพราะรูปร่างที่ดีจะทำให้เรามีความมั่นใจ และมีบุคลิกภาพที่ดี สวมใส่เสื้อผ้าสไตล์ไหนก็ดูดี แต่เป็นที่น่าตกใจอย่างยิ่ง เมื่อมีการสำรวจพบว่าคนไทยมีปัญหาการอ้วนเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน ซึ่งถือว่าเป็นวิกฤตสุขภาพที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากความอ้วนจะทำให้เรามีรูปร่างที่ไม่ดี ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา อาทิ ความดันในหลอดเลือดสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ ด้วยเหตุนี้ในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจสุขภาพเป็นจำนวนมาก โดยแต่ละคนก็มีวิธีแตกต่างกันออกไป แต่ส่วนใหญ่นิยมการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร บางรายทานอาหารเสริมลดน้ำหนัก ทำให้เกิดผลข้างเคียงตามมามากมาย นพ.พลพงศ์ ชยางศุ แพทย์ผู้เชี่ยวด้านศัลยกรรมตกแต่งใบหน้าและการดูแลรูปร่าง มอร์โฟร์สิส คลินิก กล่าวว่า โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีเนื้อเยื่อและไขมันสะสมไว้ในร่างกายมากกว่าปกติ จนทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน ทำให้คนที่มีรูปร่างอ้วนมีอายุสั้นกว่าคนปกติ ในปัจจุบันคนไทยให้ความสำคัญกับการดูแลรูปร่างอย่างมาก เพราะจากสถิติพบว่า คนไทยส่วนใหญ่เป็นโรคอ้วนอันดับ 2 ของอาเซียน ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชายก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน แต่ที่น่ากังวลที่สุด คือ เด็ก เพราะเด็กบางคนเกิดมามีน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน ส่งผลให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่มาจากความอ้วน อาทิ 1. โรคไขมันในเลือดสูง จากสถิติพบว่าคนไข้ที่มีน้ำหนักตัวมากๆ ป่วยเป็นโรคนี้สูงถึง 25.5 ล้านคน 2. โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10.7 ล้านคน 3.โรคเบาหวาน จำนวน 3.5 ล้านคน และ 4. โรคหัวใจ จำนวน 700,000 คน นอกจากนี้ตรวจพบโรคแทรกซ้อนที่มาจากความอ้วน คือ โรคอัมพฤต ที่มีสาเหตุมาจากไขมันอุดตันในเส้นเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ สูงถึงปีละ 750,000 คน ซึ่งถือว่าเป็นตัวเลขที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นเรื่องที่ค่อนข้างน่ากังวลสำหรับประเทศไทย สำหรับสาเหตุที่ทำให้คนไทยเกิดปัญหาเรื่องอ้วน คือ 1. พฤติกรรมการบริโภค ทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย ปกติร่างกายคนเราต้องการพลังงานเพียง 1,600-2,800 แคลลอรี่ต่อวัน หากเราทานอาหารมากเกินไป สิ่งที่ทานเข้าไปก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันไปเกาะตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย 2.ไม่ออกกำลังกาย 3.กรรมพันธุ์ ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนอ้วน 4. ความผิดปกติของฮอร์โมน ความผิดปกติของสมอง แต่การอ้วนประเภทนี้จะพบได้น้อยมาก นพ.พลพงศ์ ชยางศุ กล่าวต่อว่า วิธีกำจัดไขมันอีก 1 วิธี ที่ถือเป็นทางเลือกของสาวๆยุคใหม่ เพื่อให้มีรูปร่างสวยเพอร์เฟคอย่างรวดเร็ว และกำลังได้รับความนิยมมากในตอนนี้ คือ การดูดไขมัน ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลอย่ารวดเร็ว แต่การดูดไขมัน ไม่ใช่วิธีการลดน้ำหนักแบบถาวร เพราะการทำศัลยกรรมดูดไขมัน จะช่วยแค่ลดไขมันเฉพาะจุด ซึ่งจุดที่ลดไขมันได้ยาก เช่น บริเวณ ต้นแขน ต้นขา น่อง เอว หน้าท้อง ใต้คาง ซึ่งการดูดไขมันถือเป็นทางเลือกอีกทางที่น่าสนใจได้ผลเร็ว แต่ในขณะเดียวกันก็มีผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ คือ ถ้าดูดไขมันแล้วโอกาสที่จะมีไขมันส่วนเกินกลับมาเหมือนเดิมได้ บางรายบริเวณผิวที่ดูดไขมันจะไม่เรียบเหมือนที่เคยเป็น ซึ่งควรเสริมด้วยการออกกำลังกายจะสามารถแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ นพ.พลพงศ์ ชยางศุ กล่าวปิดท้ายว่า ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจดูแลรูปร่างมากขึ้น จนเกิดเป็นกระแสคนรักสุขภาพ แต่ทั้งนี้เราสามารถดูแลร่างกาย

และสามารถพิชิตไขมันด้วยตัวเอง เพียงปฏิบัติตัวง่ายๆ ดังต่อไปนี้ 1. ทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย 2.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3. พักผ่อนให้เพียงพอ 4.หลีกเหลี่ยงความเครียด 5. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด แต่สำหรับคนไข้บางรายก็นิยมใช้ทางลัดในการลดหุ่น อาทิ การทานอาหารเสริมลดน้ำหนัก จนทำให้เกิดผลข้างเคียงต่างๆ ตามมา บางรายถึงขั้นเสียชีวิต

# # #

ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้ ...สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บริษัท ซีเคร็ท คอมมูนิเคชั่นส์ จำกัด ที่ปรึกษาด้านประชาสัมพันธ์ โทร 02-348 2827

จิรสุดา จิตรากรณ์ (ไก่) 081 641 7595